

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт специального образования

Кафедра теории и методики обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Комплекс абилитационных мероприятий по развитию
координационных способностей у обучающихся младшего школьного
возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по
физической культуре**

Выпускная квалификационная работа
44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль: «Образовательные технологии реабилитации и абилитации лиц с
ограниченными возможностями здоровья»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой
д.филол.н., профессор А.В. Кубасов

дата

подпись

Исполнитель:
Утц Анна Сергеевна,
обучающийся ОТПсОВЗ-1801з группы

подпись

Научный руководитель:
Кубасов Александр Васильевич,
д.филол.н., профессор кафедры
теории и методики обучения лиц с
ограниченными возможностями
здоровья

подпись

Екатеринбург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТАНОВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА АБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	9
1.1. История возникновения и сравнительный анализ понятий абилитация и реабилитация.....	9
1.2. Особенности физического развития обучающихся с умственной отсталостью.....	13
1.3. Классификация видов занятий по физической культуре при работе с обучающимися младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.....	22
1.4. Методы и приемы, используемые при работе с умственно отсталыми обучающимися младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре.....	31
ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ.....	49
2.1. Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем эксперименте.....	49
2.2. Методика обследования координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости	52
2.3. Анализ результатов констатирующего эксперимента по изучению координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости	56

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	58
3.1. Содержание программы координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.....	58
3.2. Апробация программы координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.....	60
3.3. Анализ контрольного эксперимента и полученных результатов.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	81
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ. 1.....	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы обусловлена тем, что умственная отсталость из всех функциональных отклонений здоровья человека считается наиболее распространенным и тяжелым дефектом, в настоящее время количество таких людей не уменьшается, поэтому в первую очередь необходимо создавать условия для того, чтобы максимально скорректировать нарушения развития детей с данным заболеванием.

Согласно представленным сведениям Управления реабилитационных служб и специального образования Министерства образования Российской Федерации, из 600 000 учащихся с отклонениями в развитии дети с ограниченными интеллектуальными возможностями составляют 60%.

Понятие «умственная отсталость» объединяет множество патологических форм, различающихся патологией, патогенезом, клиническими проявлениями, временем начала и особенностями течения. Они состоят из одной особенности, эти особенности включают неразвитость когнитивной области, абстрактное мышление, процесс обобщения и инерцию психологического процесса, все из которых необходимы на уроках физического воспитания. Основная цель воспитания и обучения детей с ограниченными интеллектуальными возможностями - дать им определенные знания, навыки и умения, чтобы они могли адаптироваться к социальным нормам независимой жизни [18].

На сегодняшний день адаптивная физическая культура, а именно физическая культура, которая предназначена для людей с нарушениями в развитии и ограниченными функциональными возможностями, считается мощным «агентом социализации» личности.

При проведении учебно-воспитательной работы физическое воспитание для детей с умственной отсталостью является значимым и решает образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи [20].

Согласно предположению Н.П. Вайзмана, у ребенка с умственной отсталостью нарушается двигательная сфера, где происходят определенные нарушения, которые относятся к составной части ведущего дефекта. Данные нарушения можно определить так же, как и дефект в интеллектуальной сфере, а конкретно за счет нарушений аналитико-синтетической коры головного мозга. Чтобы обучить детей с интеллектуальными нарушениями двигательным действиям необходимо учитывать данные нарушения, так как они являются преградой [15].

У большинства детей с легкой степенью умственной отсталости нарушение интеллекта практически всегда связано с неправильным развитием моторной сферы. Движение необходимо ребенку для познания окружающей среды, также он овладевает речью, у него развивается познавательная деятельность и происходит воспитание его личности, поэтому адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью направлена на коррекцию двигательных нарушений и считается значимым направлением учебно-воспитательной работы [29].

На данный момент существует специальная система обучения для детей с умственной отсталостью, а именно специальные школы и детские дома. Ребенку с умственной отсталостью необходимо обучаться не в массовой школе, а во вспомогательной, где есть все необходимые условия для его обучения.

Основная задача обучения детей с ограниченными интеллектуальными возможностями, обучающихся в специальных (коррекционных) школах-интернатах, - развитие их потенциальных познавательных способностей, участие в поведенческой работе, привитие трудовых и других социально значимых навыков и умений. Конечная цель обучения и воспитания детей с ограниченными интеллектуальными возможностями - дать им возможность выполнять легкодоступные рабочие места, приносящие пользу обществу и приобретающие их социальный опыт. Для достижения этих целей

необходимы материально-технические условия, кадры, программное и методическое обеспечение [48].

Проблема развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью остается актуальной на сегодняшний день даже несмотря на многообразие средств и методов, направленных на развитие координации. Для детей с умственной отсталостью развитие координационных способностей считается значимым в процессе их физического воспитания, так как в дальнейшем они смогут с наименьшими усилиями осваивать сложные движения, а также новые умения и навыки. Так как на данный момент усложняются условия современного производства и, в целом, повышается темп жизни, то важно развивать их координационные способности, чтобы обучающиеся с умственной отсталостью легче социально адаптировались.

В специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для процесса адаптивного физического воспитания наиболее важным является развитие координации, поэтому необходимо создавать условия, которые бы способствовали эффективному овладению двигательных умений и навыков. Также требуется учитывать методические рекомендации по полу, возрасту, степени тяжести дефекта, особенностям психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Проблемой физического развития детей с умственной отсталостью занимались такие авторы, как А. А. Дмитриев, А. Н. Плешаков, Е. С. Черник, доказавшие, что такие дети отстают в двигательной сфере от нормально развивающихся сверстников [27, 55, 64].

Объектом исследования выступает процесс развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с лёгкой степенью умственной отсталости.

Предметом исследования является комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на развитие координационных способностей у

обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

Цель исследования – на основе теоретического анализа и полученных экспериментальных данных разработать программу развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ основ становления комплекса реабилитационных мероприятий по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста с лёгкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

2. Изучить координационные способности у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

3. Разработать программу развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

4. Экспериментально проверить эффективность программы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре в сравнении результатов констатирующего и контрольного экспериментов.

Гипотезой исследования является предположение о том, что развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости повлечет за собой рост показателей двигательных способностей, повысит эффективность процесса физического воспитания, а также уровень социальной адаптации данной категории детей.

Новизна исследования заключается в том, что разработана и описана программа развития координационных способностей у детей младшего

школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре, которая может быть использована педагогами по адаптивной физической культуре в школе.

Практическая значимость исследования заключается в накоплении опыта, касающегося особенностей данного контингента обучающихся, на основании которого возможно в перспективе составление методических рекомендаций для руководителей дошкольных, школьных образовательных учреждений, а так же реабилитационных центров и центров досуга для детей с умственной отсталостью.

Экспериментальная база исследования: ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». В исследовании принимали участие 10 детей 8 - 9 лет с легкой степенью умственной отсталости.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТАНОВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА АБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1. История возникновения и сравнительный анализ понятий абилитация и реабилитация

Слова «абилитация» и «реабилитация» латинского происхождения. Их значения «делать способным» и «вновь делать способным».

Сама по себе реабилитация, а в большинстве случаев медицинская реабилитация, давно известна как восстановление нарушенных функций организма. В древнем Египте врачи знали и использовали в своей практике приемы трудовой терапии, чтобы ускорить восстановление пациентов. Также древнегреческие и древнеримские врачи применяли в своей практике трудовую терапию, к тому же старались в лечебных комплексах физически активировать пациентов. В данных странах обширно использовали массаж, который считался гигиеническим и лечебным средством, а также повышал работоспособность.

Основоположнику медицины Гиппократу принадлежит следующее изречение: «Врач должен быть опытным во многих вещах и, между прочим, в массаже». В Европе с XVIII ст. медицинская реабилитация начинает все больше объединяться с психологией, поэтому появляются элементы психологической поддержки пациентов.

В медицине первым этот термин использовал Риттер фон Буссе в 1842 году. В трактате «Система призрения бедных» он писал: «Лечащийся больной должен быть полностью реабилитирован. Пусть он поднимется к

тому месту, с которого его сбросила болезнь, пусть он вновь приобретет чувство личного достоинства и с ним начнет новую жизнь» [18].

В XIX ст. центр восстановительной терапии был перемещен в США. Также с начала XX ст. там начинает увеличиваться число учреждений, использующие в своей работе различные виды физической активности пациентов с целью решить их психологические проблемы. В 1903 г. Ф. Намист в своей книге «Система общей опеки над бедными» дал первое определение понятия «реабилитация». Толчком для развития реабилитации больных стала первая мировая война, так как множество людей получили различные травмы. Следовательно, стали активно прогрессировать научно-практические дисциплины, которые занимались ортопедией, физиотерапией, трудотерапией и лечебной физической культуры. В 1917 г. в соединенных штатах Америки была в первый раз организована Ассоциация с восстановительной терапии [1].

Качественно новым этапом в истории развития реабилитации стали 50е-60е года. Начала выстраиваться система реабилитации, появились специализированные реабилитационные учреждения. Всемирную известность получил реабилитационный спинальный центр в Англии под руководством Людвиг Гутмана. Сформировались три основных аспекта: медицинская, социальная и профессиональная реабилитация [1].

В 1958 году Комитет экспертов ВОЗ указал: «Реабилитация - это сложный процесс, который включает в себя различные дисциплины и различные методы, чтобы люди с ограниченными возможностями могли достигать лучших результатов в совместной работе».

Когда проблема реабилитации стала актуальной и социально значимой, вследствие, этого начался рост числа национальных программ и учреждений, занимающихся данными вопросами. В первое время употреблялся термин «восстановительно лечение», в которое входили медицинские лечебные методы. В дальнейшем, уже после Второй мировой войны, начала приобретать массовый характер проблема социально-

трудового восстановления для тех людей, которые стали инвалидами. Но чтобы решать данную проблему использовались медицинская, психологическая, социальная и другая помощь, следовательно, это уже не выходило за рамки узколечебной, поэтому термин «восстановительное лечение» был изменен на «реабилитацию».

Около 20–30 лет назад большинство медицинских работников рассматривали реабилитацию как вторичную помощь, выходящую за рамки медицинского обслуживания, поскольку реабилитация была больше связана с социальным обеспечением. Затем росло число лечебных учреждений, которые признали необходимость службы реабилитации, поэтому сначала выделялись отдельные койки, а потом уже специальные палаты и отделения. На сегодняшний день служба реабилитации стала частью реабилитационных центров, которые специализируются в соответствии с профилем заболевания (кардиология, неврология, ортопедия и др.) [18].

Абилитация, как процесс восстановления физических и умственных способностей детей-инвалидов возникла достаточно давно. В настоящее время нет единогласного понятия термина «абилитация» среди авторов, которые использовали данное понятие. Понятие «абилитация» близко по смыслу с понятием «нормализации», которое используют в Дании и Швеции.

Если рассмотреть понятие абилитации с разных точек зрения, а именно с медицинской, психологической и педагогической, то его неоднократно сравнивали с понятием реабилитации.

В своих работах Л. О. Бадалян дает определение абилитации и реабилитации, а конкретно, что абилитация входит в систему лечебно-педагогических мероприятий, которая имеет цель предупредить и лечить патологические состояния у детей в раннем возрасте, когда они еще не адаптировались к социуму, следовательно, не имеют возможность в полном объеме трудиться, учиться и быть полезным для общества. Про реабилитацию он пишет, что она также входит в систему лечебно-

педагогических мероприятий, которые направлены на предупреждение и лечение патологических состояний, приводящих к временной или полной утрате трудоспособности [5].

Также понятие абилитации рассматривают О. А. Герасименко и Р. П. Дименштейн, но уже в контексте понятий адаптации и интеграции. При абилитации создаются новые возможности, наращивается социальный потенциал, а именно те возможности, которые помогут личности реализоваться в социуме. Также данный термин намного конкретнее реабилитации, под которым подразумевается возврат когда-то утраченных способностей. В данном случае необходимо развивать у детей те функции и способности, появляющиеся при нормальном развитии без специальных усилий окружающих, а именно у детей с нарушениями возникают только вследствие направленной работы специалистов. Под понятием адаптация они предполагают реализацию социального потенциала, который был накоплен в данном социуме [1].

Следовательно, из вышеперечисленных понятий можно сделать вывод, что понятие «абилитация» включает в себя деятельность, которая адаптивно развивается, стимулирует потенциальные возможности ребенка с нарушениями и направлена на то, чтобы сформировать оптимальные навыки адаптации в обществе, создать новые возможности для такого ребенка, нарастить социальный потенциал, и в целом реализоваться в конкретном социуме.

С целью правильно начать абилитацию необходимо учитывать факторы, при которых действительно необходима помощь. Например, черепно-мозговые травмы в период рождения, либо поражение центральной нервной системы в утробе матери. Также новорожденные и младенцы могут получить не только травмы, но и воспалительные заболевания, и другие отклонения в центральной нервной системе. В старшем возрасте у детей могут быть дисфункции органов или систем органов, которые произошли в результате травм спинного или головного мозга, либо инфекционно-

воспалительных заболеваний, таких как энцефалит, полиомиелит, менингит, а также патологий нервно-мышечной системы. Довольно часто ведется абилитация детей с ДЦП. Например, в России достаточно хорошо организована работа по оздоровлению людей с подобным диагнозом.

Процент детей с инвалидностью относительно высокий. Поэтому начинают создаваться все больше центров абилитации. Значимость данных учреждений высокая, так как они являются проводниками государственной политики, чтобы удовлетворить социальные потребности людей с инвалидностью. В таком центре могут оказать как социальную, так и биологическую помощь, которая проводится при реализации специально подобранных абилитационных программ. Самое главное, что данная помощь проводится при многоступенчатом индивидуальном подходе к личности детей [11].

Итак, абилитация и реабилитация это лечебно-педагогические меры, которые направлены на возможность адаптироваться в обществе и изменение болезненных состояний людей. Оба эти мероприятия необходимы современному обществу. Они помогают людям с ограничениями жить полноценной жизнью.

1.2. Особенности физического развития обучающихся с умственной отсталостью

По мнению Г. М. Дульнева, А. Р. Лурии и С. Я. Рубинштейна, под термином умственной отсталости понимают нарушенную познавательную деятельность, которая стойкая и выраженная, была получена при диффузном органическом поражении центральной нервной системы [31, 47, 56].

В настоящее время существует множество форм умственной отсталости, которые могут иметь разную этиологию, патогенез, клинические

и психические проявления, время возникновения и особенности течения заболевания. Тем не менее, по мнению В. В. Лебединского, у них есть общая черта: из-за необратимого повреждения центральной нервной системы этому нерву объясняется общее и иерархическое нейроразвитие нервной системы. Разработка заняла два года и остановилась. В будущем появятся дефекты в процессе физического и умственного развития. Таким образом, умственная отсталость понимается как состояние неоднородности, которое неоднократно проявляется в силу врожденных и приобретенных причин, а также может быть состоянием, не способствующим росту, тем самым увеличивая дефекты [44].

По данным исследования А.А. Ереминой, дети с легкой умственной отсталостью составляют 70-80% от общего числа. По сравнению со своими обычно развитыми сверстниками их развитие отстает, и они начинают ходить, разговаривать и осваивать навыки ухода за собой позже. Эти дети неповоротливы, слабы и часто болеют. Более того, они не особо интересуются окружающим миром, поэтому им скучно исследовать предметы и им безразличны процессы и явления, происходящие в природе и обществе. У дошкольников скуден активный словарный запас, они используют односложные фразы, сложно строить связные предложения. Пассивный словарный запас тоже очень мал. Им сложно понимать отрицательные предложения, которые представляют собой инструкции, состоящие из нескольких слов. По мнению В. А. Лапшина, Б. П. Пузанова, уже становясь школьниками, дети с умственной отсталостью не могут поддержать беседу, потому что им трудно понимать вопросы, которые ему задает собеседник. Если не начать коррекционную работу как можно раньше, то эти дети в конце дошкольного возраста смогут только манипулировать предметами. Как отмечает А. А. Еремина, младший дошкольник с умственной отсталостью может бесцельно взаимодействовать с игрушкой, в старшем дошкольном начинаются проявляться предметно-игровые действия (например, укачивать куклу, катать машинку), но данные действия не

сопровожаются эмоциями и речью. Если не начнется специальная коррекционная работа, то не сформируется у таких детей сюжетно-ролевая игра [49].

Если дети с умственной отсталостью начинают обучаться в массовой общеобразовательной школе, то у них возникают трудности при изучении математики, русского языка, чтения, поэтому их чаще всего оставляют учиться второй год, но даже при этом они не могут освоить учебную программу. Только пройдя медико-психолог-педагогическое обследование, их переводят в специальные образовательные учреждения. В 7 – 8 лет ребенок с интеллектуальными нарушениями приходит в школу, которая реализует адаптированную основную общеобразовательную программу, которая составляется с учетом всех дефектов в развитии. Он обучается в данной школе 9 лет, получая начальное образование [20].

Перед тем, как перейти к тому, как физически развивают младшие школьники, нам необходимо разобраться с нужными для этого терминами. Таким образом, младшими школьниками считаются дети в возрасте 6 – 10 лет, так как в этот период серьезно изменяется физическое и психологическое состояние детей. Физическое развитие в возрасте 6 – 10 лет можно поделить на определенные этапы, при которых наблюдаются разные особенности и изменения. Например, начиная с семи лет и заканчивая девяти, ребенок активно растет, у него заканчиваются формироваться тазовые кости и начинаются активнее происходить процессы коллагенизации [31].

Также мы можем наблюдать одну важную особенность у младшего школьника, а именно в 8-9 лет ходьба уже отточена почти до совершенства, но темп и длина шага не взаимосвязаны. Поэтому в данном возрасте необходимо совершенствовать моторные функции у детей. Младший школьник заметно увеличивает свою мышечную массу. Если провести сравнение показателей мышечной массы у младшего школьника и новорожденного, то можно отметить увеличение на 30 % [10].

У младшего школьника наблюдается развитие мелких мышц в верхней части тела, поэтому моторика руки становится намного точнее и совершеннее.

Примерно в семь, либо восемь лет наблюдается заметная перестройка мышц в теле ребенка. Поэтому в данном периоде конечности у детей двигаются более координированно. Мы можем наблюдать функциональную зрелость мышц за счет повышенной возбудимости. Возбуждение стимулов от нервного окончания к мышцам происходит намного быстрее, поэтому сократительный акт замечен, и его скорость значительно увеличилась [28].

Физически развиваясь, ребенок до восьми лет начинает проявлять совершенствование в рецепторном аппарате суставов. Его ходьба становится координированной, как у взрослого, а «лишние телодвижения», которые наблюдаются у детей в 5 – 6 лет, больше не проявляют себя.

Мелкая моторика рук начинает улучшаться и координация движений выправляется, когда ребенок достиг возраста шести, либо семи лет. Поэтому в данный период у младшего школьника наблюдается улучшение навыков письма, игра на музыкальных инструментах, ему легче работать с ручкой и выполнять мелкие операции подручными объектами [39].

Из-за интеллектуального дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных нарушениях, особенностях психики и эмоционально-волевой сферы мы можем наблюдать у детей с умственной отсталостью, что это все сказывается на их физическом развитии, двигательных способностях, обучаемости и приспособляемости к физическим нагрузкам. При психомоторном недоразвитии у ребенка с легкой степенью умственной отсталости медленно развиваются локомоторные функции, их движения непродуктивны, они беспокойны и суетливы. Двигательная деятельность таких детей бедна, угловата и не слишком плавная. Ребенок не может точно выполнять тонкие движения руками, манипулировать предметами, жестикулировать, а также страдает его мимика [29].

Далее мы проведем сравнение развития ребенка с интеллектуальным нарушением с нормально развивающимся ребенком.

Нарушения, которые наблюдаются у умственно отсталых детей в физическом развитии:

- они могут отставать в наборе массы тела;
- отставать в росте всего тела;
- нарушенная осанка;
- стопа развивается с определенными нарушениями;
- грудная клетка развивается с нарушениями и снижается ее окружность;
- верхние конечности могут быть с парезами;
- нижние конечности с парезами;
- жизненная емкость легких отстает от нормальных показателей;
- череп с различными деформациями;
- дисплазия;
- лицевой скелет может быть с аномалиями.

Нарушения, когда развиваются двигательные способности:

- координационные способности
- точные движения в пространстве;
- координация при двигательной деятельности;
- ритм двигательной активности;
- дифференциация мышечных усилий;
- ориентировка в пространстве;
- точные движения во времени;
- равновесие;
- физические качества развивают с отставанием от нормально развивающихся сверстников;
- сила у основной группы мышц руки, ноги, спины, живота на 15 – 30 %;

- быстрота реакций, частота движения руки, ноги, скорость при одиночном движении на 10 – 15%;
- повторяя быструю динамическую работу, развивается выносливость.

Нарушения, которые наблюдаются при основной двигательной активности:

- неточные пространственные и временные движения;
- при дифференцировке мышц совершаются грубые ошибки;
- отсутствует ловкость и плавность в движениях;
- излишне скованные и напряженные движения;
- ограниченная амплитуда при таких движениях, как ходьба, бег, прыжки и метание.

Более высокие уровни приспособления могут иметь недостатки, которые требуют определенных характеристик в спортивной деятельности. Таким образом, будет снижена эффективность рабочего процесса всех видов деятельности, что приведет к отсутствию четко выраженной формирования действий, нарушению координации, наблюдаемому при выполнении сложных действий, недостаточной целесообразности построенных действий, затруднениям в выполнении двигательной деятельности и обоснованности. Приведенное выше описание изменено. Задерживается физическое развитие умственно отсталых детей, поэтому при адаптации к физическим нагрузкам наблюдается не только поражение центральной нервной системы, но и недостаточная физическая нагрузка. Если ограничить физическую активность или физическую активность, естественное развитие детей с ограниченными интеллектуальными возможностями будет подавлено, и организм отреагирует отрицательно. Следовательно, он не может сопротивляться болезням, вследствие чего сердце слабеет. При гипокинезии наблюдается избыточный вес, а также и ожирение, которое негативно влияет на активность в двигательной сфере [39].

Для того, чтобы у детей с умственной отсталостью укреплялось здоровье, были готовы к жизнедеятельности в социуме, скорректировались нарушения в моторной сфере и физическом развитии, приобщались регулярно заниматься физическими упражнениями, сформировались такие умения и навыки в двигательной сфере, которые необходимы, нам нужно комплексно воздействовать на школьников, а это можно сделать с помощью физического воспитания в системе коррекционного обучения и воспитания. Такие дети нуждаются в основательной поддержке со стороны взрослых и данный подход необходим им [45].

На данный момент в специальной коррекционной школе в каждом классе очень разный контингент детей, то есть группы неоднородны и есть большие отличия в психофизических особенностях между обучающимися. В школах для детей с интеллектуальными нарушениями обучаются школьники с умственной отсталостью, у которых разная степень тяжести их дефекта.

Сравнивая детей с умственной отсталостью, у которых схожая клиника, можно увидеть различия в нарушениях моторной сферы и их физическом развитии. Из-за поражения коры головного мозга у таких детей не могут нормально формироваться простые движения. Если нарушения в моторной сфере более сложные, то это говорит о том, что были поражения в двигательном анализаторе, и возможно задело другие системы, а также скорее всего пострадал речедвигательный анализатор

По мнению С. Д. Забрамной, Е. М. Мастюковой и М. С. Певзнера, для младших школьников с умственной отсталостью характерна быстрая истощаемость нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость [34, 52].

Согласно мнению Е. С. Черника, насколько нарушен интеллект, то настолько возможно развить физические качества. Например, если взять развитие выносливости, то мы увидим, что у ребенка с легкой степенью умственной отсталости будет на 11 % ниже результат, чем у нормально

развивающегося сверстника. Также будет еще ниже результат с умеренной умственной отсталостью уже на 27%, а у ребенка с тяжелой примерно на 40% ниже. Примерно схожие данные получились при сравнении развития мышечной силы, но следует отметить, что у кого был высокий уровень физического развития по силе, то они не особо отличались от здоровых подростков в том же возрасте.

Заметно различаются показатели в развитии скоростных качеств, но наиболее выражено во времени двигательной реакции. По утверждению Б. В. Сермеева и М. Н. Фортунатова, такие различия происходят из-за того, что двигательный анализатор развивается на 2 – 3 года дольше, чем у нормально развивающихся подростков, а именно он заканчивает свое развитие только в 15 – 16 лет. Согласно мнению Э. П. Бебриша, нервные процессы имеют низкую подвижность, что приводит к отставанию скоростных качеств на 6 – 7 лет. Также он утверждает, что у детей с умственной отсталостью, которые занимаются плаванием, скоростные качества не сильно отличаются от сверстников, а всего примерно на 1-2 года. Как отмечают В. В. Воронкова и Е. С. Черник, такие основные физические способности, как сила, быстрота и выносливость, развиваются у детей с умственной отсталостью по закономерностям возрастного развития, но только темп развития низкий и сенситивные периоды начинаются на 2 – 3 года позднее [20, 64].

Н. П. Вайзман предположил, что у ребенка с умственной отсталостью нарушается двигательная сфера, где происходят определенные нарушения, которые относятся к составной части ведущего дефекта. Данные нарушения можно определить так же, как и дефект в интеллектуальной сфере, а конкретно за счет нарушений аналитико-синтетической коры головного мозга. Чтобы обучить детей с интеллектуальными нарушениями двигательным действиям необходимо учитывать данные нарушения, так как они являются преградой [15].

Чтобы педагогу правильно выстроить систему обучения для умственно отсталых школьников необходимо учитывать периоды, в которые продуктивно развиваются координационные способности. И. Ю. Горская провела массовое обследование и тестирование в специальных коррекционных школах. Она выявила, что действительно школьники с умственной отсталостью в возрасте от 8 до 15 лет отстают от нормально развивающихся сверстников по таким показателям, как координационные способности. Сенситивный период, при котором активно развиваются координационные способности, начинается примерно в 9, а заканчивается – 12 лет. Координационные способности у школьников с умственной отсталостью развиваются примерно так же, как у нормально развивающихся обучающихся, но на 2 – 3 года позже [24].

По мнению А. А. Ереминой, ребенок с легкой степенью умственной отсталости может развиваться, даже если учитывать тот факт, что ему сложно сформировать определенные представления и правильно усвоить знания и навыки, также может наблюдаться задержка в развитии разных видов деятельности. Такой ребенок будет с удовольствием включаться в трудовую деятельность, так как эмоционально-волевая сфера у них менее нарушена, чем познавательная. Также он может спокойно ориентироваться в различных практических ситуациях [1].

Таким образом, мы можем сделать вывод:

- под двигательным анализатором стоит важная роль, так он взаимодействует со всеми структурами ЦНС;
- моторика развивается по определенным принципам и закономерностям;
- у ребенка с умственной отсталостью развитие моторики происходит по одинаковым принципам и закономерностям, что и у нормально развивающегося ребенка, но намного медленнее;
- для детей с умственной отсталостью считается неблагоприятной нарушение моторики, так как это влияет на их психическое развитие;

- при коррекции нарушений в моторной сфере необходимо опираться ту двигательную активность, которая сохранилась и не пострадала, а также ту, которая наименее всего нарушена.

Под физическим развитием понимается процесс, при котором изменяются естественные морфологические и функциональные свойства организма, которые происходят во время жизнедеятельности, а также включают в себя индивидуальные особенности каждого человека.

Чтобы ребенок с умственной отсталостью развивался нам необходимо:

- включать обучающегося в доступные ему виды деятельности, к которым также относятся занятия по физической культуре;
- работать над здоровьем и физическим развитием;
- оптимизировать уровень его двигательных возможностей;
- физически совершенствовать;
- побудить потребность в движении, заинтересовать участием в спортивных (доступных) соревнованиях;
- корректировать те выявленные нарушения моторики и физического развития.

1.3. Классификация видов занятий по физической культуре при работе с обучающимися младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости

Моторика – сфера двигательных функций организма и связанных с ними физиологических и психологических явлений. Различают мелкую моторику (движение рук и пальцев) и крупную моторику (перемещение тела, ходьба) [10].

Для специального учреждения физическое развитие является основой, чтобы организовать всех обучающихся, а также определить систему предметной и социокультурной сферы. Работая в данном направлении, необходимо совершенствовать полностью функции организма и полноценно развивать основные движения, двигательные навыки, мелкую моторику пальцев рук [27].

Специальное образовательное учреждение, двигаясь в данном направлении, ставит перед собой такие задачи, как:

- охранять здоровье обучающихся, закаливать их организм;
- полноценно развивать основные движения, двигательные навыки, совершенствовать мелкую моторику рук;
- воспитывать культурно-гигиенические привычки.

Для того, чтобы скорректировать и компенсировать те нарушения, которые есть у умственной отсталых детей, необходимо использовать физические упражнения, так как мышечная система в организме ребенка участвует во всей жизнедеятельности. Когда ребенок с умственной отсталостью начинает мало двигаться, то его мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная деятельность и другие физиологические системы в организме начинают слабеть. У детей с дефектами зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллекта в их организме определенные функции отклоняются от работы из-за патологии, а также принудительной гипокинезии. Ребенок с нарушениями в развитии не может получать всю необходимую ежедневную порцию движений, поэтому ухудшается состояние их организма и прогрессируют болезни. Получается замкнутый круг: болезни в организме ребенка ведут к ограничению двигательной активности, а далее ухудшается состояние из-за недостатка движений. Данная ситуация показывает, что необходимо своевременно и систематически применять дозированные физические нагрузки [22].

Следовательно, в образовательном учреждении учитываются региональные и климатические условия, возрастные и индивидуальные

особенности детей, чтобы включить в работу уроки по физической культуре, различные игровые программы и развлекательную деятельность на улице. Во время уроков учитываются общие возрастные и коррекционные задачи. С целью стабилизировать нервно-психическое состояние ребенка время на прогулки и сон может увеличиваться.

Есть два направления, при которых ведется работа по коррекции обучающихся: медицинское и педагогическое [39].

Медицинское направление включает в себя ортопедическую помощь, разные виды массажей и лечебную физическую культуру, правильное питание, медикаментозное специфическое и физиотерапевтическое лечение.

Педагогическое – индивидуальные занятия, корректирующие психическое развитие, моторную сферу, поведение, трудовую и игровую терапию.

К специфической лечебной работе относится укрепление здоровья и нервной системы обучающихся, и стабилизация патологий. Для определенных детей с умственной отсталостью необходима диетическая еда, например, тем, кто страдает гипотизарным ожирением, либо нарушена работа вегетативных центров, при астеническом синдроме, или фенилкетонурии [57].

Согласно мнению О. П. Гаврилушкиной, детям с нарушением интеллекта необходимо развивать двигательную активность с помощью общепринятых средств, а именно выполнять каждый день утреннюю гимнастику, участвовать в подвижных играх и развлечениях, посещать уроки по физической культуре, ритмику, труд и музыку. Проводя занятия, следует обязательно включать упражнения, которые направлены на развитие когнитивных функций [22].

Дети с умственной отсталостью имеют неустойчивую нервную систему, также у них низкая работоспособность, поэтому следует учитывать данные факторы и соблюдать охранительный режим. На уроке следует поддерживать спокойную, деловую обстановку, не должно проявляться

эмоциональное напряжение у обучающихся. Также предотвращать конфликты и шум в классе, относится к трудностям, которые возникают у детей, доброжелательно и толерантно. Чтобы реализовать требования данного режима нам необходимо немногочисленная группа детей, можно группы расформировать на подгруппы, либо одновременно на группе ведется работа сразу 2-3 взрослыми, а именно учителем-дефектологом, социальным педагогом, социальным работником, психологом. Для того, чтобы успокоить детей, когда у них начинаются интенсивное психомоторное возбуждение или эпилептический приступ, их необходимо поместить в специальное помещение-изолятор, а также при необходимости оказать скорую медицинскую помощь [20].

Занимаясь физическим воспитанием детей с интеллектуальными нарушениями, следует сформировать у них культурно-гигиенические навыки, так как они являются основой культурного поведения [30].

Программа включает в себя такие культурно-гигиенические навыки, как:

- соблюдение тела в чистоте, а конкретно мыть руки, умывать лицо, культурно пользоваться туалетом и др;
- культурно поглощать пищу, а именно правильно сидеть за столом, грамотно использовать столовые приборы, выражать благодарность за еду, либо помощь;
- аккуратно и бережно обращаться с личными вещами и уметь использовать их самостоятельно.

Работая над физическим воспитанием, основным принципом должен выступать индивидуальный подход. Следовательно, преимущественно важно проводить индивидуальное занятие с каждым обучающимся, используя элементы игро- и трудотерапии. Такое занятие особенно необходимо для ребенка, у которого наблюдается психомоторное возбуждение и/или шизофренический синдром [25].

Главной целью на уроках является улучшение поведения у обучающихся, снятие моторного беспокойства, тревожных чувств, страха, постараться так, чтобы они проявляли свою волю, когда решаются простые задачи. Сами уроки значительно короче по времени и могут решать только одну какую-либо задачу, на примере индивидуального занятия раскроем этапы, которые необходимы при развитии моторики:

1. Упражнения для общего укрепления корпуса и рук.
2. Для мелкой моторики выбирать такие упражнения и игры, где ведется работа по повышению тонуса мышц, укрепление мышц-антагонистов.
3. Упражнения, на которых необходимо выполнять бытовые моторные навыки, например, расстегивать и застегивать пуговицы у кофты, собирать и убирать со стола все школьные принадлежности в рюкзак.
4. Выполнять работу с элементами хозяйственно-бытового труда или изобразительной деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность намного лучше проходит на индивидуальных занятиях, так как нет посторонних и внешних раздражителей, поэтому педагог все свое внимание направляет на определенного ребенка.

Формирование тех или иных навыков у детей с нарушением интеллекта протекает с большими трудностями, поэтому требуется намного больше времени. Данный процесс может быть поделен на определенные этапы:

1. Этап подготовки. Он довольно короткий и его задачами являются создание положительного отношения. Основным методом считается разъяснение.
2. Дидактический. Обучать приемам выполнения, установить их логическую последовательность. Основным методом считается показ.
3. Усваивать на практике гигиенический навык. Этот этап считается самым продолжительным, на котором для помощи используются методы

требования и упражнения. Режимным моментам необходимо уделять пристальное внимание.

4. Контролировать усвоение детьми с умственной отсталостью навыков, чтобы определить они сформировались (О. П. Гаврилушкина) [22].

Чтобы сформировать определенный навык необходимо дробить этапы усвоения, учитывая возможности ребенка на определенных операциях. Например, вдевать шнурок в ботинок, складывать шнурки «накрест», продолжать шнуровку далее, завязывать шнурки в бант, завязывать шнурки на второй раз. Чтобы сформировать навык до автоматизации необходимо многократно повторять действия и упражняться.

Ребенок с умственной отсталостью играет однообразно. В основном наблюдаются ассоциации с побочными действиями. Например, ребенок с умственной отсталостью, играя с первой попавшейся игрушкой или предметом, может взаимодействовать с ней не так, как нормально развивающийся сверстник. Наблюдая за игрой такого ребенка, мы видим, что она неорганизованная и хаотична, и не несет в себе логики и смысла, а также нет никакого сюжета. Чаще всего это просто стереотипные действия с игрушками, или они начинают воспроизводить знакомую жизненную ситуацию. Важным считается то, что такие дети склонны подражать и имитировать действия. Разговоры во время игры у ребенка с умственной отсталостью не координированы. Часто они высказываются невпопад их игровой деятельности, то есть они могут разговаривать, но их действия не соответствуют сказанным словам [26].

Ребенку с умственной отсталостью сложно включаться в совместную игру. Он не принимает во внимание общий замысел, правила игровой деятельности и как распределяются роли, также им сложно проявлять нужную находчивость, сообразительность, ловкость. У ребенка с нарушением интеллекта недостаточно скоординированы их действия. Такой ребенок может играть только второстепенные роли [35].

По мнению Т. А. Власовой, подвижная игра максимально влияет на действия организма и личность, поэтому она может давать детям и подросткам с нарушением интеллекта неограниченную возможность, влияя на все сферы жизнедеятельности. При целеустремленной эмоциональной игровой нагрузке наблюдается стимуляция действий на организм ребенка с умственной отсталостью, поэтому такая игра удовлетворяет естественную потребность в движениях. Подвижная игра оказывает положительное влияние на здоровье, укрепляет все функции в организме, развивает физические способности детей, а также борется с гипокинезией [18].

Во время подвижной игры детям предлагаются такие естественные движения, которые знакомы и доступны им. Например, ходить, бегать, лазать, прыгать, упражняться с мячами. Если физические и интеллектуальные возможности детей с умственной отсталостью не дают им нормально играть, то можно поменять технику и тактику. Чтобы стимулировать ребенка с умственной отсталостью играть, то необходимо вызвать это желание. Отмечается, что играя, ребенку хочется намного охотнее и интереснее выполнять то, что в обычной жизни ему дается с трудом, поэтому мы можем наблюдать, как происходит преодоление психических и эмоциональных проблем [37].

Ценностью подвижной игры для ребенка с нарушением интеллекта является возможность сразу воздействовать на движения и психику. Быстро изменяющиеся игровые ситуации влияют на подвижность нервных процессов, скорость реагирования и нестандартность движений. Игра заставляет ребенка с умственной отсталостью быстрее мыслить, понимать реакции партнеров по игре, уметь приспособиться к обстановке. Если в головной мозг поступает более разнообразная информация, то начинают лучше работать психические процессы. По мнению Э. П. Бербиш, при помощи игровой деятельности мы можем развивать восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь, происходит повышение умственной активности, и в общем познавательной деятельности [10].

Подбирая подвижные игры, необходимо обращать внимание на то, в каком ребенок эмоциональном состоянии, каков его характер и поведение. Чаще всего у ребенка с умственной отсталостью наблюдается нестабильное состояние. Если такой ребенок эмоционально напряжен, устал, то будет проявляться внутренний дискомфорт, при котором нарушается поведение, происходят капризы, ссоры и драки. Но бывают противоположные реакции у детей, а именно они становятся пассивными, не желают выходить на контакт. Подвижные игры помогают в преодолении эмоционального напряжения. Для того, чтобы правильно организовать подвижную игру, нам потребуется разделить задание самой игры, принимая во внимание степень заболевания ребенка. Игра должна содержать определенный сюжет и конкретные правила, которые должны соблюдаться и соответствовать возрасту, интеллекту, движения, которые будут посильны детям, а также не забывать про индивидуальные интересы детей [26].

При проведении урока по физической культуре необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности детей с умственной отсталостью, условия, в которых проходит занятие, а еще характер физкультурной деятельности, все упражнения на двигательную активность делятся на определенные группы по различным признакам. Тем не менее, такие упражнения могут быть с различными признаками, соответственной их можно отнести сразу к нескольким классификационным группам. Следовательно, на сегодняшний день нет единой классификации [28].

Таким образом, наиболее часто встречающимися считают данные классификации:

- по цели: упражнения могут быть направлены на общее развитие, а также они могут быть спортивными, рекреационными, лечебными, профилактическими, коррекционными, профессионально-подготовительными;

- по развитию определенных физических качеств: упражнения, которые направлены на развитие силы, либо скорости, выносливости, гибкости и т. п.;
- по воздействию на определенные мышцы: упражнения, которые предназначены для развития мышц спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимических мышц и т. п.;
- по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;
- по биомеханической структуре движений: они могут быть циклическими (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля, и др.), ациклическими (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанными (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.);
- по интенсивности: упражнения низкой интенсивности (ЧСС – до 100 уд./мин), умеренные (ЧСС – до 120 уд./мин), тонизирующие (до 140 уд./мин), тренирующие (до 160 уд./мин и больше);
- по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов: упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний и соответствующих программ Паралимпийских игр;
- по лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций паретичных мышц, спорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексy, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;
- по исходному положению: упражнения, которые выполняются в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;

- по степени самостоятельности: выполнение упражнений полностью самостоятельно, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов, туторов, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.

- по интеграции междисциплинарных связей: использовать упражнения с художественно-музыкальным направлением, танцы, применять формо-коррекционную ритмопластику, рисовать, сказко-, драмо-, игротерапию, подбирать тематические игры и др. Данные упражнения направлены на работу с мышлением, речью, вниманием, памятью, математическими способностями умственно отсталых детей.

1.4. Методы и приемы, используемые при работе с умственно отсталыми обучающимися младшего школьного возраста на занятиях по физической культуре

На данный момент, чтобы обучать умственно отсталых школьников знаниям, развивать их двигательные, психофизические и личностные возможности, а также работать с эмоциями, волей и поведением таких детей, то для работы педагога с обучающимися необходимы методы. В педагогике они являются объектом или субъектом [20].

Есть различные подходы, которые используются при воспитании и обучении детей с умственной отсталостью. В данные подходы входят методы, которые включают множество физической активности. Таковыми считаются:

- методы, которые направлены на формирование знаний;
- методы, которые обучают определенным движениям;

- методы, которые развивают физические способности;
- методы, которые направлены на воспитание личности;
- методы, которые направлены на взаимодействие между педагогом и обучающимися;
- методы, которые занимаются регулированием психического состояния ребенка.

Данные методы имеют основу, которая учитывает возраст обучающихся, определенную закономерность в обучении, включает принципы дидактики и специальной методики. Такие методы воздействуют на весь педагогический процесс и корректируют его [22].

Движения разнообразны, поэтому их формирование может быть смысловой и процессуальной. При понимании смысла движения ребенку с умственной отсталостью необходимо мыслить, запоминать, воображать и регулировать свое сознание. Но ему трудно, так как у него имеются нарушения в познавательной деятельности и психических процессах. Эти нарушения входят в основной дефект. Чтобы научить ориентироваться в пространстве, выполнять различные физические упражнения и т. д., нужно подумать о том, как ребенок относится к своему телу, понять его функции и назначение каждой части. Из-за нарушения интеллекта детям с ограниченными интеллектуальными возможностями сложно понять понятие собственного тела, ориентироваться в пространстве и контролировать свои движения [10].

Формируя данные представления, необходимо работать в следующем порядке:

1. Сначала закреплять знание о том, как построено собственное тело и его отдельные части, а именно:
 - какие части имеет голова (лицо, затылок, лоб, подбородок, шея);
 - какие части у туловища (спина, грудь, живот, бок);
 - из каких частей состоит рука (плечо, локоть, кисть, пальцы);

– какие части есть у ноги (бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы).

2. Научить ориентироваться в спортивном зале, на стадионе, дома, а конкретно закрепить, что такое вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.

3. Уметь называть спортивный инвентарь и оборудование, а именно какие есть виды мячей, кегли, обручи, канат, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.

4. Знать все исходные положения: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положение рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Знать и понимать термины, которые обозначают элементарные виды движений и уметь выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) – опуститься(ся); согнуть(ся) – разогнуть(ся); наклонить(ся) – выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6. Знать пространственные ориентиры:

- уметь направлять движения тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
- построиться: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;
- знать предлоги, которые обозначают месторасположение, а конкретно с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под. Например, вставать перед, построиться за чем-то, перепрыгнуть через, вставать на что-то, спрыгнуть с чего-то, проползти под чем-то.

7. Знать определенные подвижные игры: название, правила, понимать сюжет и ролевые функции, последовательность действий, считалки, речитативы, если они присутствуют в игре.

8. Знать и соблюдать гигиенические требования к спортивной форме, одежде, обуви, которые нужны для уроков в зале, на улице, в бассейне, либо на лыжах.

Работая с детьми с умственной отсталостью, чтобы сформировать их знания, необходимы такие методы, как слово, наглядная информация и практические упражнения [39].

Сам по себе метод слова представляет собой умение правильно объяснить, описать, вовремя указать, уточнить, сделать замечание, устно оценить, обсудить, посоветовать, попросить, побеседовать, и др.. Также сопряженная речь, то есть проговаривать всем вместе, хором. Передавать информацию невербально, а именно мимикой, жестами, условными знаками. Передавать информацию зрительно-наглядным способом, а конкретно использовать иллюстрации схемы тела человека, различные гигиенические плакаты, обучающие видео, фильмы, презентации и др..

По мнению Р. Н. Гуро-Фролова, А. С. Самыличева, Е. А. Стребелевой, на практике, используя только словесные методы, при физическом воспитании детей с умственной отсталостью мы получим низкий результат работы. Поэтому данный метод лучше сочетать с практической деятельностью, так как будет происходить воздействие сразу на зрение, слух и движение, что в результате быстрее сформируются знания у ребенка, и он обучится новым физическим упражнениям. При сочетании речи с показом мы делаем двигательный образ ярче, а это необходимо для более быстрого запоминания [56].

Применяя методы и приемы, нужно учитывать, что они должны воздействовать на все функции организма ребенка с умственной отсталостью, которые участвуют в двигательном процессе. Поэтому педагогу следует показывать физическое упражнение, совмещая показ и объяснение. Чтобы дети с умственной отсталостью лучше понимали структуру тела, функции суставов и основные мышечные группы, можно рисовать определенные фигуры или использовать плакаты с изображением человека.

Можно дать детям возможность составить рассказ-описание двигательного действия по картинке, а потом продемонстрировать и выполнить его. Одним из видов домашнего задания может быть письменно описать и разобрать, понравившееся упражнение, которое было на уроке, и потренироваться в его выполнении в домашних условиях. По мере того, как будут освоены упражнения детьми с умственной отсталостью, можно давать их только по словесной инструкции, либо только по показу.

Для правильной демонстрации упражнений необходимо соблюдать определенные требования, то есть упражнения, выполняемые на фронтальной поверхности, должны демонстрироваться лицом к обучающемуся. Если упражнение выполняется в сагиттальной плоскости, оно должно выполняться стоя сбоку от лица ребенка. Упражнения, выполняемые во фронтальной и в сагиттальной плоскости, необходимо продемонстрировать дважды, сначала стоя лицом к лицу, а затем показывая правой или левой стороной или вообще полубоком. Только когда упражнение содержит асимметричное движение, оно может показываться в зеркале. Упражнения, выполняемые сидя или лежа, следует демонстрировать на помосте, чтобы все внимание было сосредоточено на педагоге и чтобы все дети могли наблюдать за ним.

Следовательно, можно сделать вывод, что методы слова и наглядности, которые сопровождают движения, помогают детям с умственной отсталостью закрепить знания, которые были получены во время занятия, уметь пользоваться наглядным материалом и воспроизводить довольно значительный объем представлений. Для того, чтобы была основа, обучая различным движениям, необходимо формировать наглядно-действенное и наглядно-образное мышление у детей с легкой степенью умственной отсталости [58].

Методы, которые используются при обучении двигательным действиям [64].

На практике методы обучения различным движениям имеют свои особенности, а именно необходимо:

1. Последовательно осваивать части упражнений, так как ребенок с умственной отсталостью не сможет из-за своего дефекта полноценно освоить сложное координационное действие, а также большинство физических упражнений являются сложными по структуре, поэтому сначала изучаются его отдельные части, а потом уже объединяются.

2. Несложному упражнению можно обучать сразу и не делить на части.

3. Создавать более облегченные условия для того, чтобы выполнить упражнение. Например, легкие снаряды для метания, бег за более сильным обучающимся и т. п.).

4. Используйте подводящие и имитационные упражнения. Вводное упражнение содержит элементы, присутствующие в основном корпусе, тогда как имитационное упражнение содержит всю структуру или более легкую версию движения. Особенностью этих упражнений является использование этих ключевых этапов движения для закрепления и исправления динамических и кинематических характеристик и улучшения физической формы. В младшем школьном возрасте для детей с низким интеллектом можно использовать упражнения на имитацию, то есть движения можно сочетать со звуками животных, насекомых и т. д., потому что при этом начинает развиваться не только спортивные способности, но и воображение детей, Воображение и фантазия работают вместе.

5. Усложнять условия при выполнении упражнений. Например, выполнять упражнения с дополнительным грузом, либо бегать по песку, либо в горку и т. п.

6. Варьировать технику упражнений по физической культуре. Например, менять ритм, скорость, темп, направление, амплитуду и др.

7. Изменять внешние условия при выполнении упражнения, а именно выполнять их на улице, либо в зале, а также в разные погодные условия.

8. Использовать помощь, страховку, сопровождение для безопасности детей с умственной отсталостью, чтобы они смогли преодолеть неуверенность и свой страх.

9. Создать положительный эмоциональный фон, чтобы активизировать все органы чувств и эмоций на том движении, которое изучается в данный момент. Например, это может быть музыкальное сопровождение.

Обучающиеся младших классов с низким интеллектом характеризуются низким физическим здоровьем и слабым физическим развитием. По сравнению со здоровыми сверстниками их спортивные способности недостаточны, и, следовательно, их мышечная сила, скорость, выносливость, гибкость и координационные способности снижены [39].

Развивая мышечную силу, необходимо использовать такую работу, а именно:

- обучать различным физическим упражнениям;
- корректировать и компенсировать двигательные нарушения;
- поддерживать работоспособность и развивать физические кондиции;
- достигать определенных результатов в выбранном виде спорта;
- уметь активно отдыхать, нормализовать вес и скорректировать телосложение.

Сила означает способность противостоять мышечному напряжению, вызванному внешними или внутренними факторами. Для увеличения мышечной силы необходимо уметь заниматься гимнастикой, то есть лазать, ползать, подтягиваться, сгибать и расслаблять руки в опоре, поднимать ноги, одновременно лежать или опираться на спину, ходить руками по скамейке. Также для того, чтобы нарушенная осанка стала лучше, необходимы

специальные силовые упражнения для ее профилактики, в свою очередь предупредить сколиоз позвоночника и скорректировать уже полученные нарушения. Для легкоатлетических упражнений необходимо уметь прыгать и выполнять упражнения, которые включают в себя прыжки, спрыгивать, находясь на высоте около 30-40 см и отталкиваясь вверх, в глубину. Физические упражнения для преодоления внешних факторов, таких как бег на песке, катание на лыжах, перемещение по глубокому снегу, горной местности. Кроме того, для упражнений следует использовать спортивное оборудование, особенно гантели, набитые мячи, упражнения на тренажерах, участие в спортивных состязаниях на открытом воздухе и эстафетах, в которых для нагрузки, прыжков и плавания требуются только ноги или руки.

Для методов, которые развивают силу, характерно избирательность и облегченность, также зависит возраст, пол, состояние функций, которые сохранены, и физические возможности обучающихся. Если умственная отсталость в более тяжелой форме, либо наблюдается соматическая ослабленность, нарушено зрение, симптомы церебрального типа, сколиоз, то упражнение, где необходимо поднимать тяжести, прыгать, соскакивать, категорически противопоказаны [29].

Детям с умственной отсталостью нужна скорость, чтобы выполнять бытовую, учебную, спортивную и трудовую деятельность. Под быстротой понимается умение осуществлять двигательную активность за максимально короткий срок. При воздействии на ребенка внешних сигналов, он должен стремительно проявлять свою реакцию, а также предугадывать и предсказывать различные опасности, вследствие чего уметь перестроиться, смотря на изменяющиеся условия. От того в каком состоянии находятся центральная и периферическая нервная система, психические функции, к которым относятся ощущение, восприятие и внимание, уровень координационных способностей, которые включают в себя равновесие, пространственную ориентировку и др., особенности характера и поведение, зависит скорость и способность быстро реагировать. У ребенка с

интеллектуальным нарушением может иметь дефект какой-либо из вышеперечисленных факторов, поэтому они будут тормозить развитие способностей быстро реагировать [27].

Простая двигательная реакция может быстро развиваться во время упражнений, где необходимо реагировать на различные сигналы. Например, идя или бегая, останавливать или приседать, когда прозвучит хлопок. Сложная двигательная реакция может развиваться только во время подвижной и спортивной игры.

Для быстроты и темпа при выполнении одиночного движения необходимо использовать такие методические приемы, как:

- создавать облегченные условия при выполнении физических упражнений;
- выполнять простые движения максимально часто (например, бегать на одном месте, двигать только руками и т. п.);
- повторять циклические упражнения около 5 – 6 секунд и максимально часто;
- упражняться в эстафетах, играх и заданиях, в которые включены соревновательные элементы.

Умственно отсталые дети имеют низкие показатели скорости, и они развиваются довольно медленно, а 10 – 12 лет считается сенситивным периодом [32].

Выносливый человек способен довольно продолжительное время сопротивляться утомлению и его работоспособность никак не падает. Развивая выносливость у умственно отсталых детей, педагог сталкивается с ограниченными факторами, которые мешают обучению. К ним относятся неспособность проявлять максимально волевые усилия, а также в том, что их сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают ограниченно. Чтобы понять их функциональные возможности нам потребуется программа соревнований. Например, в международную «Программа развития спортивных умений и навыков» для детей с интеллектуальными

нарушениями входят соревнования по лыжному спорту на дистанциях 10 м, 50 м, 100 м, 500 м, 1 км, 3 км, 5 км, 7,5 км и 10 км.

Чтобы развивать у умственно отсталых обучающихся выносливость педагогу необходимо создавать специальные условия, а именно давать упражнения с умеренной интенсивностью. Даются такие упражнения из-за того, что у таких детей имеются ограничения в развитии выносливости.

При работе над выносливостью педагог должен использовать равномерный метод, но также может изредка применять переменный и повторный.

Е. С. Черник утверждает, что к концу девятого класса обучающиеся с умственной отсталостью должны уметь пробегать дистанцию 300-500 м, на лыжах – 1 км и плавать на расстояние 25 м. В начальных классах происходит подготовка повторного метода в беге на 20 м, а в старших – 40-60 м. девочки должны повторять упражнение 5 – 6 раз, а мальчики 8 – 10 раз.

Выносливость у человека развивается только тогда, когда он систематически занимается различными видами двигательной активности. К данным активностям можно отнести занятие по легкой атлетике, катание на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры и т. п. Для поддержки аэробной выносливости следует заниматься с частотой сердечных сокращений 120 – 140 уд/мин, для повышения аэробной выносливости – 140 – 165 уд/мин. Детям с умственной отсталостью последняя противопоказана [64].

А. А. Дмитриев утверждает, что умственно отсталому ребенку сложно проявлять гибкость на 10-20%, чем нормально развивающемуся сверстнику, а если более тяжелая форма нарушения, то процент будет еще больше. Гибкий человек способен выполнить определенные движения с максимальной амплитудой. Из-за того, что у ребенка с умственной отсталостью может быть нарушена нервная регуляция тонуса мышц, либо мышечная координация, а возможно врожденная или приобретенная

тугоподвижность, то у него возникают проблемы при выполнении упражнений на гибкость [27].

Чтобы происходило развитие гибкости у детей с умственной отсталостью педагогу при работе с ними необходимо обращать внимание на то, чтобы движения выполнялись полностью при полной амплитуде, но так, чтобы не травмировать опорно-двигательный аппарат. Также стоит следить за тем, чтобы регресс подвижности в суставах был минимальным.

Лучший возраст для развития пассивной гибкости 9 – 10 лет, а для развития активной гибкости лучше подойдет возраст 10 – 14 лет. Поэтому благоприятным периодом считается возраст, когда ребенок обучается в начальной школе.

Существуют различные виды упражнений, которые могут быть использованы на занятии по физической культуре, а именно:

- динамичные упражнения, где необходимо выполнять маховые, пружинистые, прыжковые движения, а также с резиновыми амортизаторами;
- динамически пассивные упражнения, которые могут выполняться с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;
- статические упражнения, где выполняются движения на растяжение своих мышц, а также с помощью партнера [19].

Также следует отметить, что детям с умственной отсталостью необходимо уделять особое внимание своим рукам, а именно на их подвижность и мелкие суставы в кистях и пальцах. Поэтому с такими детьми следует проводить специальные упражнения конкретно для этой области. Например, к таким относятся:

- либо сам ребенок, либо педагог массирует пальцы рук, надавливая другой рукой – сначала легко, затем сильно и пружинистыми движениями и в статике стараться удерживать такую позу как можно дольше;

- массировать полностью все запястье, сгибать, разгибать, вращать, удерживать в статике в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);

- вращать плечевыми суставами, выполнять маховые упражнения в разных направлениях и плоскостях, висеть на кольцах, наклоняться вперед хватом за рейку гимнастической стенки, самостоятельно или с партнером, пружинисто отводить руки, выкруты при помощи гимнастической палки [39].

Под координационными способностями понимается комплекс большого количества двигательных координаций, которые обеспечивают продуктивную деятельность, поэтому необходимо уметь двигаться рационально, регулировать свои действия и при необходимости быстро перестраиваться.

Для того, чтобы скорректировать развитие координационных способностей педагог на своих занятиях можем использовать такие методические приемы, как:

- при обучении различным физическим упражнениям дополнять их элементами новизны, а именно изменять исходное положение тела, направление, темп, усилие, скорость, амплитуду движения и др.;

- различные движения тела, которые могут выполняться симметрично, либо асимметрично;

- упражнения на релаксацию, при которых мышцы либо могут расслабляться, либо наоборот напрягаться;

- при упражнении на реакцию использовать сигналы разной модальности, которые воздействуют на слух и зрение обучающихся;

- упражнения для вестибулярного аппарата, а именно те, где необходимо выполнять повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки;

- упражнения на то, чтобы уметь различать свои мышечные усилия, временные отрезки и расстояния для этого используются предметные

ориентиры, которые указывают направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов;

- упражнения, направленные на различение зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение движений под заданный ритм голоса, хлопков, звуковых или световых сигналов;
- упражнения на ориентировку в пространстве при помощи кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений [24].

К основным факторам развития для детей с умственной отсталостью является среда и деятельность, в которой он воспитывается, и понимание себя в данный момент. Данные факторы находятся в прямой зависимости друг от друга, так как активно участвуют в жизни ребенка с умственной отсталостью. Под воспитывающей средой понимается организация жизнедеятельности с внешним миром. Дети, которые вынуждены воспитываться в узком кругу специальных образовательных учреждений, детских домах, психоневрологических диспансерах или дома, не могут получить наиболее полное представление об окружающем мире, их поведенческий опыт очень ограничен, их среда обитания и общения скудна. Поэтому находясь в таких условиях, умственно отсталым детям намного сложнее развиваться. В свою очередь, занимаясь воспитанием таких детей, необходимо привлекать в разнообразные виды деятельности, потому что так они будут взаимодействовать с реальным миром [20].

Абсолютно каждое действие вызвано с помощью потребностей, мотивов, интереса, ценностными ориентациями, но они недостаточно выраженные и формируются с определенными трудностями. Дети с умственной отсталостью не могут до конца осмыслить и ощутить себя в реальности, потому что они ограничены в мобильности, в возможности общаться с большим кругом лиц. Социальная проблема для умственно отсталых детей как сформировать собственную самооценку и выбрать ценностные ориентации. В данном случае занятия по адаптивной физической

культуре относятся к социокультурному феномену, который сочетает в себе три важных фактора воспитания. В физическую культуру включены воспитывающая среда, воспитывающая деятельность и самореализация ребенка с умственной отсталостью.

В целом на занятиях по физической культуре решался ряд важных задач для личности обучающегося с нарушением интеллекта:

- ведется работа над тем, чтобы дети могла адекватно оценивать свои собственные физические и психические возможности, преодолеть неуверенность и неполноценность в своих собственных силах;
- прививать детям здоровый образ и необходимость систематически заниматься физической культурой;
- положительно мотивировать и заинтересовать к занятиям по физкультурной деятельности;
- сформировать межличностные отношения и такое поведение, при котором дети будут без проблем общаться и договариваться друг с другом;
- приучить детей к ответственности за свои действия, научить проявлять инициативу и настойчивость при преодолении трудностей;
- следить за дисциплиной, показать, как можно управлять своими эмоциями, подчиняться общим правилам и нормам социального поведения,
- сформировать навыки самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самооценки, самоконтроля и др. [2].

Если педагог умеет приучить и убедить обучающегося в чем-то с помощью простого диалога, совета, мнения, рекомендации, требования, то данные задачи будут решаемы. Также важную роль играет личный пример педагога, специальные тренинги, позитивные виды оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность и т. п.).

Работа с обучающимися может проходить в разной форме, так как это зависит от того насколько нарушена у него та или иная функция в организме.

Во-первых, это индивидуальное занятие проводится с обучающимися, которые имеют тяжелую степень умственной отсталости, с самого начала. В связи с особенностями в развитии они обучаются на дому. Во время таких занятий педагог индивидуализирует содержание, методы, приемы лечебно-восстановительные и коррекционно-компенсаторных мероприятия, оперативно контролирует состояние обучающегося.

Во-вторых, индивидуально-групповые занятия проводятся в группах от 2 до 3 до 6 – 8 человек. В этом случае необходимо учитывать тот факт, что все они должны быть примерно на одном уровне и иметь схожие дефекты. Это типовые уроки в специальных (коррекционных) школах. Они уникальны тем, что часть занятия проводится совместно, выбирая упражнения, подходящие для всех, а другая часть предназначена для индивидуальных задач каждого и их выполнение под руководством и контролем педагога. Эта форма обучения обусловлена различными недостатками и индивидуальными требованиями к методам.

В-третьих, малогрупповые занятия – наиболее распространенный вид организованного физического воспитания в специальных детских садах, школах и интернатах. Относительная однородность группы позволяет упростить учебный процесс, использовать общие средства и методы, решать общие проблемы для всех, создавать условия для взаимодействия, вербального и невербального общения, а также повысить учебную и двигательную плотность занятия. Недостаток – ограничен индивидуальный подход [8].

У детей с нарушением интеллекта наблюдается неустойчивое и рассеянное внимание, их мышление вялое, воображение и фантазия на низком уровне, они склонны мыслить штампами и стереотипами, также это все накладывается на их двигательную активность. Поэтому такие дети могут прийти на занятие по физической культуре с разным настроением: кто-то пассивен и безынициативен, а кто-то наоборот агрессивен и конфликтен [15].

Чтобы оптимизировать данный процесс на уроках по физической культуре используются психолого-педагогические приемы:

- педагогу необходимо общаться в доброжелательном стиле, доверять обучающимся, быть открытым, выражать свое внимание к каждому обучающемуся;
- педагог должен позитивно настраивать обучающихся на урок, положительно мотивировать во время процессов, поддерживать оптимизм, регулировать эмоциональный комфорт и безопасность для каждого;
- необходимо во время занятия ставить общую цель, объединять общими интересами, организовать взаимодействие обучающихся по принципу психологической совместимости;
- использовать на уроке адекватные средства, методы и методические приемы, учитывая реальное состояние и индивидуальные возможности каждого обучающегося;
- при возникновении конфликтных ситуаций, которые могут возникнуть из-за неустойчивого психического состояния, либо какой-либо неудачи, боли, разногласий, эмоционального дискомфорта, отсутствия внимания и т. п. Для того, чтобы все разрешилось можно мотивированно переубедить, изменить установки, отношение и оценки, найти определенный компромисс, уступить в чем-то, пошутить, улыбнуться, переключить внимание на что-то другое;
- при применении суггестивных методов (внушение) дети с легкой степенью умственной отсталости начинают без каких-либо обдумываний, борьбы усваивать речь педагога (психолога). Внушение может снять страхи, тревожность, стресс, неуверенность, повысить работоспособность, мобилизовать эмоциональную активность (А. Л. Гройсман);
- использовать музыку, чтобы снять нервно-мышечного напряжения, ускорить восстановительные процессы, ритмической и эмоциональной настройки (Л. С. Брусиловский);

- игровой метод на уроке по физической культуре является мощным активизатором внимания, памяти, воображения, создает ощущение удовольствия, радости. Если специально подобрать правильные подвижные игры, то наблюдается регуляция психоэмоционального состояния от снятия агрессивности до формирования эмпатии в межличностных отношениях;

- к театрализованным формам занятий относятся сказкотерапия, сюжетно-ролевые игры, тематические игровые композиции. На таких занятиях мы можем активно передвигаться, воспроизводить положительные образы, заниматься всем вместе одной деятельностью. Все это может стать опорой, при которой мы можем наблюдать активное подражание, двигательную, психомоторную и социальную активность (А. Л. Гройсман, А. Ф. Росляков) [22].

Следовательно, используемые средства и методы на уроках по адаптивной физической культуре являются стимуляторами для повышения двигательных действий. Мы можем наблюдать как улучшается здоровье и работоспособность, удовлетворяются эмоциональные, двигательные, игровые потребности, развиваются познавательные способности у детей с легкой степенью умственной отсталости. Таким образом, уроки по адаптивной физической культуре способствуют гармоничному развитию личности обучающегося, а далее таким детям будет легче адаптироваться в социуме.

Выводы по первой главе:

При проведении теоретического анализа основных исследований мы можем сделать вывод, что при занятиях адаптивной физической культурой у детей с легкой степенью умственной отсталости устраняются недостатки в двигательной активности, а также укрепляется здоровье детей и они начинают лучше адаптироваться в обществе. Есть определенная взаимосвязь между адаптацией и клинико-психопатологическим состоянием детей с умственной отсталостью. Следовательно, специалистам, которые проводят занятия по адаптивной физической культуре следует помнить, как

проявляется основной дефект, какие особенности в физическом, психическом и личностном развитии есть у таких детей.

Рационально подбирая физические упражнения, мы можем находить решения, как для общих, так и для специфических задач. Ходить, бегать, прыгать, метать, упражняться с различными мячами и т.п. все это относится к естественным видам упражнений, при выполнении которых мы можем наблюдать как корректируются и развиваются координационные способности, равновесие, пространственная ориентировка, физическая подготовка, происходит профилактика вторичных нарушений, корректируются сенсорные и психические нарушения у детей с легкой степенью умственной отсталости.

Таким образом, зная, что большинству обучающихся с умственной отсталостью трудно воспринимать учебный материал, потому что их психомоторика недоразвита, а также проявляется физическая и психическая ретардация. Поэтому необходимо следовать определенным дидактическим правилам:

- при показе простого упражнения необходимо иметь в запасе еще множество таких, чтобы далее усложнять их выполнение;
- при выполнении определенных упражнений следует обращать внимание на то, как происходит у обучающихся стимулирование словесной регуляцией и наглядно-образным мышлением;
- на уроках по физической культуре задействовать у обучающихся их познавательную деятельность;
- при подборе учебного материала учитывать сохранные функции, сенситивный период развития и потенциальные возможности;
- выбирать на уроках по физической культуре лучше всего игровой метод, так как дети с умственной отсталостью будут лучше осваивать учебный материал;
- упражнения в игровой форме даются детям легче, и начинается процесс развития ассоциативной памяти.

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

2.1. Характеристика базы исследования и контингента обучающихся, задействованных в констатирующем эксперименте

Эмпирическое исследование проводилось на базе в период 2019 – 2020 гг. на базе ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».

Цель – обосновать и экспериментально проверить комплекс реабилитационных мероприятий, направленных на развитие координационных способностей у обучающихся с легкой степенью умственной отсталостью на занятиях по физической культуре.

Этапы эмпирического исследования:

- констатирующий этап;
- формирующий этап;
- контрольный этап.

Задачи эмпирического исследования:

1. Провести диагностику выявления координационных способностей у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.
2. Внедрить в учебный процесс упражнения, направленные на развитие координационных способностей у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.
3. Провести повторную диагностику и сравнить эффективность работы по развитию координационных способностей у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.

В исследовании принимали участие обучающиеся ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», в возрасте от 8 до 9 лет, общее количество испытуемых 10 человек с легкой степенью умственной отсталости.

В работе были использованы следующие методы научного исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Анализ медицинских карт.
4. Беседа и опрос.
5. Педагогический эксперимент.
6. Тестирование физических возможностей.
7. Метод математической обработки результатов.

Анализ научно-методической литературы выступает как основной метод исследования, а также является вспомогательным средством при экспериментальных исследованиях и педагогических наблюдениях. При написании данной работы была проанализирована учебная и методическая литература, которая помогла определиться в выборе направления теории и практики коррекционно-педагогической работы с обучающимися с легкой степенью умственной отсталости. Также полученная информация из литературных источников позволила определить методические и методологические пути для решения поставленных задач.

Метод педагогического наблюдения проводился для оценки адаптационных возможностей организма к предложенным нагрузкам во время занятия АФК. При проведении данного метода оценивались уровень координационных способностей (способности к реагированию, к сохранению равновесия, ориентационная, дифференцированная и ритмическая способности), время выполнения, внимание, наличие ошибок.

Анализ медицинских карт позволил контролировать правильность организации АФК, составить рекомендации по дальнейшему обследованию и развитию двигательных и координационных способностей ребенка, а также наблюдению за ним, дать рекомендации родителям ребенка при завершении тестирования.

На входе педагогического эксперимента решались следующие задачи:

- выделить критерии развития координационных способностей у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости;
- оценить уровень развития координационных способностей младших школьников с легкой степенью умственной отсталости на базе исследования;
- проанализировать эффективность методики координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с лёгкой степенью умственной отсталостью.

Характеристика участников исследования по полу, возрасту и диагнозу представлена в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика участников исследования по диагнозу, полу, возрасту

№ пп	Имя	Основной диагноз	Сопутствующее заболевание	Возраст
1	Михаил	Легкая степень умственной отсталости		8
2	Егор	Легкая степень умственной отсталости	Нарушение осанки	9
3	Павел	Легкая степень умственной отсталости	Нарушение осанки	8
4	Юрий	Легкая степень умственной отсталости	Плоскостопие	8
5	Алексей	Легкая степень умственной отсталости	Гипервозбудимость, хождение на цыпочках	8
6	Светлана	Легкая степень умственной отсталости	Миопия +3	8
7	Наташа	Легкая степень умственной отсталости		9
8	Елена	Легкая степень умственной отсталости	Слабое сердце и слабо развиты мышцы	8
9	Юлия	Легкая степень умственной отсталости	Нарушение осанки	8

10	Андрей	Легкая степень умственной отсталости		9
----	--------	--------------------------------------	--	---

Таким образом, анализ табличных данных позволяет сделать следующие выводы. Выборка составляет 10 испытуемых, из них по МКБ-10 все имеют клинический диагноз F-70 (легкая умственная отсталость у 10-ти человек). Гендерный состав: 4 девочки, 6 мальчиков. Всем обучающимся рекомендованы занятия с учителем-логопедом и педагогом-психологом ПМПК и ПМПК образовательной организации.

2.2.Методика обследования координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости

Адекватность выбора и возможность применения методик сбора эмпирических данных были обусловлены теоретическими основаниями исследований выделенного объекта и предмета, содержанием поставленных цели и задач, учетом возможностей и ограничений методик, их точности и надежности измерений, а также объективными условиями и существующими возможностями проведения исследования.

Тестирование координационных способностей проводилось с применением следующих контрольных упражнений для определения уровня координационных способностей:

1. Бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги не задень».
2. Проба Ромберга.
3. Челночный бег 4х9 м с последовательной переносом двух кубиков за линию старта.

4. «Попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м[15].

Таблица 2

Цель проведения, описание тестов и правила оценки результатов

Тест	Тест 1: бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги не задень!»	Тест 2: проба Ромберга	Тест 3: челночный бег 4 х 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта	Тест 4: «попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м
Цель теста	Определить способность к изменению положения тела в пространстве и во времени и без ошибок	Проверить способность к равновесию и осанку с учетом времени на выполнение задания.	Определить способность к реагированию - быстро и точно начать движение соответственно определенному сигналу, сохранить устойчивое положение тела	Оценить ориентировочную способность, способность к точности и ритмичности отдельных движений рук
Описание	Бег между кеглями за 15 сек без ошибок (10 кеглей, между кеглями 40см)	Ребенок стоит, носки и пятки вместе, руки вытянуты на уровне груди, пальцы рук разведены, глаза закрыты.	По сигналу ребенок бежит 9 м к кубикам, берет 2 кубика, возвращается и кладет кубики за линию старта, бежит снова и снова берет 2 кубика, возвращается на старт и кладет кубики за линию старта	Ребенок с расстояния 2 м в течение 30 сек. бросает мяч средних размеров в корзину двумя руками – баскетбольный вариант
Оценка результатов	Если ребенок проходит обозначенную дистанцию без ошибок и уложившись во времени –3 балла, 2 балла – уложился во времени и сбил 1-4 кегли, 1 балл – сбил больше 4-х кеглей и (или) не уложился во времени.	Если ребенок простоял в заданной позе 6 сек. и более, результат оценивается как высокий; 3–5 сек. – средний; 0-2 сек. – низкий	Если ребенок выполнил задание за 11-12, 9 сек, то оценка – высокая, за 13-14 сек. – средняя, выше 14 сек.– низкая	Если ребенок за 30 сек. попал в цель 2-3 раза, то оценка – высокая, если 1 раз – средняя и ни разу – низкая.

Двигательные тесты:

В ходе исследования нами был выбран и проведен ряд тестов:

1) Попадание мячом в обруч (кол-во раз из 10)

И.П. – О.С., мяч в руках, руки вверх. Бросок мяча двумя руками из-за головы в обруч, с расстояния 3-х метров. Метод выполнения упражнения поточно-проходной, каждому испытуемому дается по 3 попытки, засчитываем результат теста по последней попытке броска. Оценка результатов: 10 – 8 – высокий, 7 – 4 – средний, 3 – 1 – низкий результат.

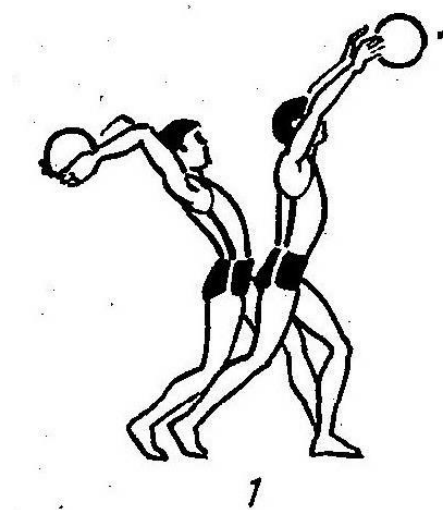


Рис. 1. Техника броска мяча из-за головы двумя руками

2) Удержание позы «Ласточка». Статическое равновесие. Метод выполнения упражнения стандартизированный. Группа испытуемых встает в шахматном порядке, дистанция – вытянутые руки, лицом к зеркалу, после ознакомления с задачей упражнения группа по команде принимает позу «Ласточка», в устойчивом положении начинается отсчет времени (засекала секундомер с командой «Начали!») Во время упражнения использовала приободрения, такие как «Стоим!», либо «Еще чуть-чуть осталось!». Оценка результатов: 30 – 20 сек. – высокий, 15 – 10 сек. – средний, ниже 10 сек низкий результат.



Рис. 2. Поза «Ласточка»

3) Тест походки по «Тинетти». Метод выполнения упражнения поточно – проходной, групповой. Для проведения этого теста было отмерено расстояние «челночного бега» – 30 метров, так же отмечены линии старта и финиша, и проложен путь из гимнастических палок для определения маршрута. Группа снимает обувь, делает несколько попыток пройти «носок – пятка», испытуемым дается три попытки, 3 результат вносится в протокол.

Оценка результатов: 30 – 20 метров – высокий, 19-10 – средний, ниже 10 низкий результат.

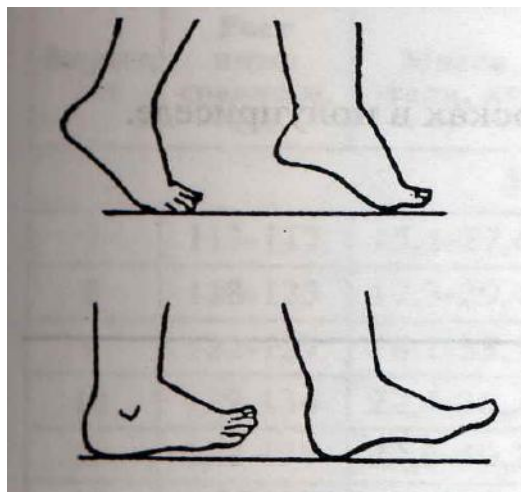


Рис. 3. Тест походки по «Тинетти»

Таким образом, выбранные для проведения данного исследования методики подходят для изучения координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

2.3. Анализ результатов констатирующего эксперимента по изучению координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости

В соответствии с выбранными методиками было проведено исследование состояния координационных способностей у детей с легкой степенью умственной отсталости.

Анализ заданий проведенного тестирования позволил изучить и сопоставить уровень развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Особое внимание уделялось таким параметрам обследования, как способность быстро и точно начать движение соответственно определенному сигналу, сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз, способность к определению и изменению положения тела в пространстве и во времени, способность к точности и ритмичности отдельных движений, наличие ошибок, время выполнения задания.

Числовые показатели по проведенным тестам до проведения занятий АФК по уровню развития координационных способностей детей данной экспериментальной группы приведены в приложении Б.

Оценка результатов тестов производилась путем расчета средней арифметической величины по каждому тесту.

По тесту «Бег «змейкой» оценка производилась в баллах. Общая сумма баллов, набранных детьми испытуемой группы – 16 баллов. Таким образом, средняя арифметическая величина по тесту равна 1,6 балла.

По тесту «Проба Ромберга» оценка производилась в сек. Общая сумма сек у детей испытуемой группы – 32 сек, средняя арифметическая величина по тесту равна 3,2 сек.

По тесту «Челночный бег 4 x 9 м» оценка также производилась в сек.

сумма сек у детей испытуемой группы – 141,4 сек, средняя арифметическая величина по тесту составила 14,14 сек.

По тесту «Попади в корзину» оценка производилась по количеству попаданий ребенком мяча в корзину. Общая сумма попаданий, набранных детьми испытуемой группы – 7 попаданий, средняя арифметическая величина по тесту составила 0,7 попаданий в среднем на одного ребенка.

В таблице 3 приведены итоговые показатели по проведенным тестам данной экспериментальной группы до проведения формирующего эксперимента.

Таблица 3

Статистическая обработка данных испытуемых

Тесты	М	Уровень развития координационных способностей (%)		
		Высокий	Средний	Низкий
Бег «змейкой» (баллы)	1,6	10	40	50
Проба Ромберга (сек)	3,2	10	40	50
Челночный бег 4 х 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (сек)	14,14	10	40	50
«Попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м (попаданий)	0,7	20	20	60

Далее рассмотрим динамику уровня развития координационных способностей у испытуемых (см. Рис. 4).

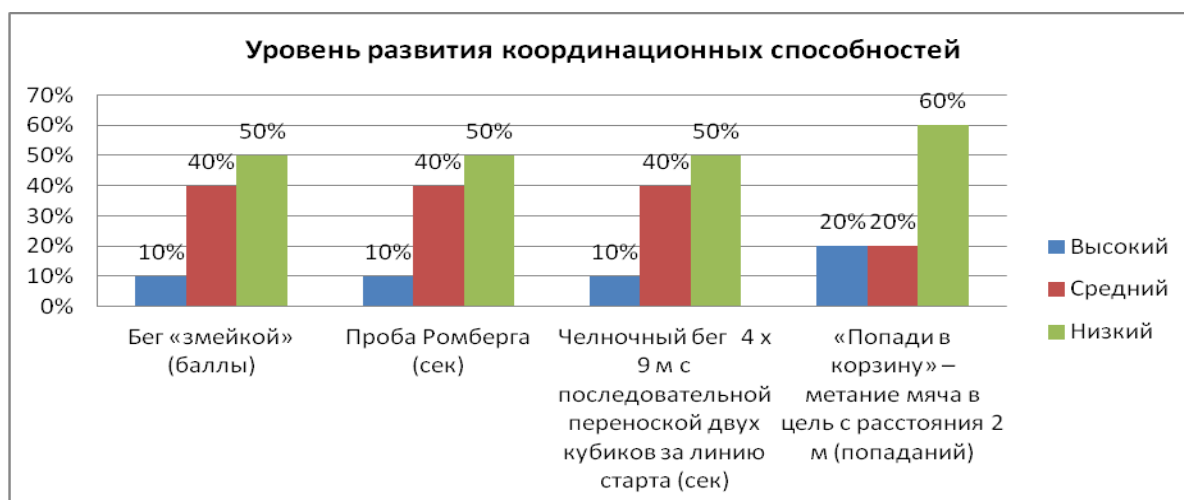


Рис. 4. Динамика развития координационных способностей у испытуемых

В результате проведения индивидуальных тестов было выявлено, что в тестах 1, 2, 3 высокий уровень развития координационных способностей отмечается у 10 % детей (у одного ребенка из 10), средний – у 40 % детей (у 4-х детей из 10) и низкий – у 50 % детей (у 5-ти детей из 10). В тесте «Попади в корзину» (тест 4) высокий уровень развития координационных способностей отмечается у 20 % детей (у 2-х детей из 10), средний – у 20 % детей (у 2-х детей из 10) и низкий – у 60 % детей (у 6-ти детей из 10).

Таблица 4

Уровень развития координационных способностей у испытуемых

№ пп	Имя	Тест 1: бег «змейкой»		Тест 2: проба Ромберга		Тест 3: челночный бег 4 x 9 м		Тест 4: попади в корзину	
		Баллы	Оценка	сек	Оценка	Сек	Оценка	Кол-во попаданий	Оценка
1	Михаил	3	Высокая	7	высокая	12	высокая	3	высокая
2	Егор	2	Средняя	5	средняя	13,4	средняя	2	высокая
3	Павел	2	Средняя	5	средняя	13,8	средняя	0	низкая
4	Юрий	1	Низкая	2	низкая	15,1	низкая	0	низкая
5	Алексей	2	Средняя	3	средняя	13,6	средняя	1	средняя
6	Светлана	1	Низкая	1	низкая	14,5	низкая	0	низкая
7	Наташа	1	Низкая	2	низкая	15,2	низкая	0	низкая
8	Елена	1	Низкая	1	низкая	14,8	низкая	0	низкая
9	Юлия	2	Средняя	4	средняя	13,7	средняя	1	средняя
10	Андрей	1	Низкая	2	низкая	15,3	низкая	0	низкая
	ИТОГО:	16		32		141,4		7	
M		1,6		3,2		14,14		0,7	

Таким образом, проведенные выше тесты определили индивидуальный уровень координационных способностей каждого участника до начала эксперимента. Далее нам необходимо с помощью формирующего эксперимента посредством разработки программы по развитию координационных способностей и её реализации на испытуемых, выявить насколько успешнее будут развиваться координационные способности с помощью нее. Также результаты тестирования будут использованы при разработке методики развития координационных способностей и

составлении программы занятий АФК у детей с легкой степенью умственной отсталости.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3.1. Содержание программы развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре

На основании полученных результатов о состоянии здоровья и уровня координационных способностей, исследуемых детей, возникла необходимость в создании программы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

Программа – это методический документ, который определяет содержание и структуру дисциплины, её место и значение в систему подготовки обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями нормативных документов: Конституцией Российской Федерации [41], Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» [51], ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель программы: развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

Программа направлена на решение следующих задач:

Коррекционно-образовательные:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование пространственной ориентации;
- формирование двигательных навыков прикладного характера.

Коррекционно-развивающие:

- развитие таких физических качеств, как координационные способности, быстрота, сила, ловкость, гибкость, точность движений;
- развитие способности к самостоятельному передвижению ориентировки в пространстве;
- развитие координационных способностей.

Коррекционно-воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- воспитание в обучающихся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Данная программа основывается на пройденном материале по адаптивной физической культуре и на имеющихся уже знаниях обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.

С целью корректировки и развития координационных способностей нами использовались данные методические приемы:

- при изучении физического упражнения включались элементы новизны, а именно изменялось исходное положение, направление, темп, усилия, скорость, амплитуда и др.;
- движения тела, направленные на симметрию и асимметрию;
- упражнения на релаксацию, направленные на смену напряжения и расслабления мышц;

- при упражнении на реакцию использовались сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат;
- упражнения для вестибулярного аппарата, а именно повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки;
- упражнения на то, чтобы уметь различать свои мышечные усилия, временные отрезки и расстояния для этого используются предметные ориентиры, которые указывают направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов;
- упражнения, направленные на различение зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение движений под заданный ритм голоса, хлопков, звуковых или световых сигналов;
- упражнения на ориентировку в пространстве при помощи кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений.

Принципы:

Принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса. Обуславливает развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей.

Принцип от простого к сложному. Подразумевает повышение требований, предъявляемых к детскому организму. Этот принцип важен для обеспечения адаптации организма к повышающейся нагрузке и решения воспитательных задач.

Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку. Повышение нагрузок и изменение характера упражнений должны происходить индивидуально, т.к. адаптация у детей с легкой степенью умственной отсталости протекает с разной скоростью.

Принцип доступности. Доступность определяется соответствием физических упражнений уровню психомоторного развития, состоянию

здоровья, двигательному опыту, физической подготовленности и состоянию двигательного аппарата.

Принцип чередования необходим для предупреждения утомления у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости. При проведении занятий необходимо, чтобы работа мышц, осуществляющих движение, сменялась работой других мышц, оставляя возможность для восстановительных процессов.

Программой предусмотрены соответствующие виды деятельности для детей с умственной отсталостью:

- беседовать о содержании и значении каждого физического упражнения для того, чтобы повысить качество здоровья и скорректировать нарушенные функции;
- выполнять физические упражнения по показу педагога;
- выполнять физические упражнения без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагога;
- самостоятельно выполнять упражнения;
- заниматься в определенном режиме;
- развивать двигательные качества на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Рассказать о том, как важна чистая одежда и обувь на занятиях. Правила утренней гигиены и их значимость для человека. Техника безопасности на уроках физической культуры. Соблюдение чистоты в зале, а также всех снарядов. Значимость выполнения физических упражнений для здоровья человека. Понимать и соблюдать опрятность и аккуратность. Важность физической нагрузки и отдыха. Рассказать о физическом развитии, важности осанки, какие есть физические качества. Дать определение понятий о предварительной и исполнительной командах. Предупредить о травмах,

которые могут быть получены во время занятий. Рассказать о физической культуре и физическом воспитании.

Гимнастика

Рассказать в целом о гимнастике, познакомить с одеждой и обувью для занятий гимнастикой, о гимнастических снарядах и предметах. Познакомить с правилами поведения на уроках по гимнастике. Дать определение понятий: колонна, шеренга, круг. Осведомить о правильной осанке, равновесии, также рассказать о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развивать двигательные способности и физические качества при помощи средств гимнастики.

Практический материал

Рассказать о том, как правильно происходит построение и перестроение. Показать упражнения, для которых не нужны предметы, а также направленные на коррекцию и общее развитие. К таким относятся основное положение и движение рук, ног, туловища. Расслабление мышц; работа с мышцами шеи, укрепление мышц спины и живота. Развивать мышцы рук и плечевой пояс, ноги, кисти рук и пальцев. Следить за дыханием во время упражнений. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы всего тела. Показать упражнения, для которых нужны определенные предметы, а именно гимнастические палки, флажки, малые обручи, малые и/или большие мячи. Научить держать равновесие, лазать и перелезать. Развивать пространственно-временную дифференцировку и точность движений. Правильно переносить грузы и передавать предметы, а также прыгать.

Легкая атлетика

Рассказать о теории на уроках по легкой атлетике, также об основных понятиях, а конкретно: ходьба, бег, прыжки и метание. Обязательно напомнить о правилах поведения на данных уроках. Научить понимать, когда не обходимо начать идти и/или бежать. Познакомить обучающихся с правилами дыхания при ходьбе и беге. Показать обучающимся правильное

положение тела во время ходьбы, бега, прыжков и метаний. Рассказать о важности осанки во время ходьбы. Развивать двигательные способности и физические качества во время данных занятий. Научить ходьбе, ходьбе по двое по кругу, взявшись за руки. Ходить в умеренном темпе в колонне по одному вслед за педагогом. Ходить прямо по линии, уметь ходить на носках, пятках, внутренней и внешней стопе. Ходить и при этом сохранять правильную осанку. Уметь чередовать ходьбу с бегом. Ходить с разной скоростью, с разным положением рук, а именно на поясе, на плечах, впереди и за головой. Ходить, изменяя направление движения и соблюдая ориентиры и команды педагога. Ходить, перешагивая через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходить в разном темпе, а именно медленно, средне и быстро. Ходить, выполняя упражнения для рук и чередовать с другими движениями, также производить смену положения рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходить по шеренге, когда глаза открыты и закрыты. Уметь перебегать группами и по одному 15-20 метров. Бегать медленно и следить за правильной осанкой, бегать четко по колонне за педагогом в определенном направлении. Чередовать бег и ходьбу. Бегать на носочках, также на месте и высоко поднимать бедра. Бегать, высоко поднимая бедра и захлестывая голени назад. Бегать, преодолевая простейшие препятствия, такие как канава, подлезать под сеткой, обегать и др. Быстро бегать на скорость. Уметь бегать медленно, также чередовать бег и ходьбу. Бегать прямолинейно и параллельно ставить стопы. Повторно бегать на скорость. Познакомить со специальными беговыми упражнениями, а конкретно бегать, поднимая бедра, захлестывая голени назад, семенить. Уметь челночно бегать. Научить прыгать, а именно прыгать на обеих ногах на месте, также продвигаясь вперед, влево, вправо и назад. Перепрыгивать через линию, которая начерчена, шнурок и набивной мяч. Прыгать, чередуя ноги. Подпрыгивать на месте вверх, чтобы захватить или коснуться предмета, который висит (например, мяч). Прыгать с места на определенную длину. Прыгать на месте на правой или левой ноге, двигаясь вперед или в сторону. Прыгать с высоты,

мягко приземляясь. Прыгать с шага в длину и высоту. Прыгать, немного разбегаясь, в длину. Прыгать, разбегаясь и не учитывая место отталкивания, в длину. Прыгать в высоту, прямо разбегаясь при помощи способа «сгибая ноги». Прыгать в высоту с помощью способа «перешагивание». Рассказать о технике метания. Научить правильно захватывать различные предметы, чтобы метать одной, либо двумя руками. Уметь принимать и передавать мяч, флажок, палку, стоя в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольно метать малые и большие мячи в игре. Бросать и ловить волейбольные мячи. Метать кольца на специальные шесты. Метать, находясь на месте, маленькие мячи в стену, чередуя руки. Метать большой мяч обеими руками из-за головы и снизу, находясь на месте в стенку. Сидеть и бросать набивной мяч обеими руками из-за головы. Метать теннисный мяч, находясь на месте, левой или правой рукой в стенку, либо вдаль. Метать мяч в цель левой или правой рукой, а также двумя руками, находясь на одном месте. Метать теннисный мяч вдаль, учитывая отскок от баскетбольного щита. Метать теннисный мяч вдаль, находясь на месте. Бросать набивной мяч руками, а именно левой, правой и обеими руками.

Лыжная подготовка

Рассказать в целом о занятиях на лыжах, познакомить с одеждой и обувью для данных занятий. Рассказать об элементарных понятиях ходьбы и передвижениях на лыжах. Подготовить к урокам по лыжной подготовке, а именно напомнить о правилах поведения. Показать и рассказать про весь лыжный инвентарь, правильность выбора лыж и палок, а также одежды и обуви. Показать как технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход. Познакомить с видами подъемов, спусков. Предупредить о возможных травмах и обморожениях. Уметь выполнить строевые команды, правильно передвигаться на лыжах, а также спускаться, поворачивать и тормозить.

Конькобежная подготовка

Рассказать в целом о занятиях на коньках, познакомить с одеждой и обувью для данных занятий. Подготовить к занятиям, рассказать о правилах поведения, основных частях коньков. Также предупредить о травмах и обморожения во время занятий. Практиковать в зале: снимать и одевать коньки, приседать, удерживать равновесие, имитировать правильное падение на коньках, правильно переносить тяжесть с одной ноги на другую. На льду упражняться в скольжении, торможении и поворотах.

Игры

Рассказать в теории, что такое игры, также о необходимости соблюдать правила игры и как вести себя в период игры. Дать знания об элементарных игровых техникотактических взаимодействиях, а именно как выбрать место, взаимодействовать с партнером, командой и соперником. Также показать, как правильно ловить, передавать, бросать и ударять мяч во время игры. Познакомить с подвижными и коррекционными играми, а также с такими играми, которые содержат элементы общеразвивающих упражнений. К таким относятся игра, где необходимо бегать, либо прыгать, лазать, метать и ловить мяч, уметь построиться и перестроиться.

Планируемый результат:

1. Коррекция координационных способностей: ориентировка в пространстве; сохранение; быстрота реагирования на изменяющиеся условия; ритмичность движений; точность мелких движений кисти пальцев.
2. Коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: плоскостопие, нарушение осанки, речевого дыхания.

Сроки реализации программы:

1 этап – подготовительный. Экспертиза имеющейся нормативно-правовой, материально-технической, учебно-методической базы по обучению детей с нарушением интеллекта разработка методических материалов по развитию функциональных возможностей, координационных способностей и коррекции вторичных отклонений детей с нарушением интеллекта. Приобретение необходимой учебно-методической литературы,

создание электронной библиотеки по обучению детей с нарушением интеллекта.

2 этап – практический. Выявление уровня физического развития детей с нарушением интеллекта. Психологическая, педагогическая и социальная поддержка детей. Внедрение средств адаптивной физической культуры (физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические условия); способов и методических приемов, используемых в процессе занятий физическими упражнениями. Коррекция координационных способностей детей с нарушением интеллекта.

3 этап – завершающий. Мониторинг результатов, обобщение полученного опыта.

Ожидаемые результаты:

После окончания данной программы у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости будет наблюдаться положительная динамика координационных способностей.

Обучающиеся будут иметь представление о правильной технике выполнения упражнений, следовать инструкции учителя по правильному выполнению упражнений и применению их дома, проявлять внимательность и точность при выполнении заданных упражнений.

3.2. Апробация программы развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре

Формирующий этап эксперимента был проведен на базе ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 2, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы». В ходе работы над формирующим

этапом была апробирована программа по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

В исследовании принимали участие 10 младших школьников 8 – 9 лет с легкой степенью умственной отсталости.

Предлагаемый вариант программы рассчитан на 15 занятий. Занятия предполагалось проводить онлайн, в связи условиях пандемии Covid-19. Продолжительность каждого занятия 30 – 40 минут.

Тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий было составлено с учетом образовательных потребностей обучающихся. Все задания подбирались под индивидуальные особенности испытуемых, следовательно, лежат в зоне умеренной трудности, так как в первую очередь на коррекционных занятиях нам необходимо обеспечить обучающимся субъективное переживание на фоне определенной затраты усилий. Далее мы увеличиваем трудность заданий прямо пропорционально возрастающим возможностям, которые наблюдаются у испытуемых.

Коррекционно-развивающие занятия были построены на основе предметно-практической деятельности обучающихся с легкой степенью умственной отсталости через систему специальных упражнений и адаптационно-компенсаторных технологий, включающие в себя большое количество игровых и занимательных моментов.

Таблица 5

Тематическое планирование по развитию координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре

№ занятия	Тема	Цель	Количество часов	Дата
Модуль 1. Коррекция координационных способностей				
1	Онлайн-занятие «Прыгни выше»	Показать и научить обучающихся упражнениям на прыжки в высоту.	1	13.04

Продолжение таблицы 5

2	Онлайн-занятие на растяжку мышц спины	Показать и научить обучающихся упражнениям на растягивание мышц спины.	1	14.04
3	Онлайн-занятие для профилактики сколиоза	Показать и научить обучающихся упражнениям для профилактики сколиоза.	1	15.04
4	Онлайн-занятие для профилактики плоскостопия	Показать и научить обучающихся упражнениям для профилактики плоскостопия.	1	16.04
Модуль 2. Работа с родителями				
5	Онлайн-занятие для родителей детей «Условия организации занятий фк в домашней среде»	Провести беседу с родителями и рассказать об условиях, которые необходимы ребенку для занятий фк дома.	1	17.04
6	Онлайн-занятие для родителей детей «Повторяй за мной»	Рассказать и показать родителям как правильно показывать физ упражнения в домашних условиях.	1	20.04
Модуль 3. Игры на развитие координационных способностей				
7	Онлайн-занятие «Быстрая скакалка»	Показать и научить обучающихся различным упражнениям со скакалкой.	1	21.04
8	Онлайн-занятие «Игры дома с мячом»	Показать и научить обучающихся упражнениям с мячом в домашних условиях.	1	22.04
Модуль 4. Коррекция поведения				
9	Онлайн-занятие «Гигиена и распорядок дня»	Рассказать обучающимся о важности гигиены и распорядке дня	1	23.04
10	Онлайн-занятие «Режим сна и отдыха при занятиях дистанционно»	Провести беседу с детьми о том как важен режим сна и отдыха на дистанционном обучении.	1	24.04
11	Онлайн-занятие «Курс молодого бойца»	Показать и научить обучающихся упражнениям, направленным на координацию движений.	1	27.04
Модуль 5. Совместные занятия с родителями				
12	Онлайн-занятие «Папа, мама, я – спортивная семья»	Проведение совместного урока с родителями, для обучения техникам совместных упражнений.	1	28.04
13	Онлайн-занятие для родителей и детей «Покажи какой ты сильный»	Проведение совместного урока с родителями, для обучения техникам совместных упражнений.	1	29.04
14	Онлайн-занятие для родителей и детей «Хорошо быть спортивным»	Проведение совместного урока с родителями, для обучения техникам совместных упражнений.	1	30.04
15	Онлайн-занятие «Мои достижения»	Обсуждение и закрепление знаний, полученных во время проведения программы.	1	01.05

Специальные задачи коррекции и развития координационных способностей для детей с легкой степенью умственной отсталости:

- ориентировка в пространстве и собственном теле;
- дифференцировка усилий, времени и пространства;
- расслабление мышц;
- быстрота реакции на изменяющиеся условия;
- равновесие тела в статике и динамике;
- ритмичность движений;
- точность мелкой моторики рук.

Решая задачи адаптивного физического воспитания, чтобы развивать координационные способности с обучающимися с легкой степенью умственной отсталости мы получим в результате:

- быстро и качественно начинают овладевать различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, помогающий успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения разнообразных движений.

Для того, чтобы развить координационные способности мы использовали следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;
- игровой.

Для наших занятий мы выбрали специальные средства по развитию координационных способностей, которые мы проводили в начале каждого занятия с испытуемыми, в течение 8-10 минут (см. Таблица 6)

Средства по развитию координационных способностей

Компоненты, определяющие координационные способности	Средства, которые обеспечивают развитие координационных способностей
совершенствования функций вестибулярного анализатора	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба на носочках, фиксация стойки на носках; ▪ ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы; ▪ чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360°; ▪ танцевальные шаги вальса, польки; ▪ стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге; то же, без опоры; ▪ прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке, на месте, с продвижением, поворотами; выпрыгивание вверх с устойчивым фиксированным приземлением; ▪ махи ногами вперед, назад, в стороны, с фиксацией конечного положения – поза «ласточки» (у опоры, без опоры); ▪ вращение тела вокруг вертикальной оси (в висе на кольцах или перекладине); ▪ ходьба по скакалке, руки в стороны; ▪ жонглирование предметами (подбрасывание и ловля 1-2 теннисных мячей), стоя на месте и в движении; ▪ балансирование на уменьшенной площади опоры (нарисованном коридоре, скакалке, лежащей на полу).

Содержание коррекционного курса:

Модуль 1. Коррекция координационных способностей

Данный модуль включает в себя комплексы упражнений для развития всех групп мышц. При этом они должны сочетать в себе обязательно упражнения на развитие координации, равновесия, укрепления мышц верхних и нижних конечностей. Предложить выполнить ряд упражнений для вертикализации туловища ребенка (простоять 10 секунд с открытыми глазами на носочках, руки вдоль тела). Предложить динамичные упражнения для развития координации (прыгая на одной ноге преодолеть расстояние в 5 метров по прямой сначала на правой ноге, потом на левой, с перерывом в 30 секунд).

Также упражнения на развитие мышц всего тела (развитие мышц рук, ног, спины, грудной клетки, живота). Сначала предлагаются упражнения на расслабление, пассивных, пассивно-активных действий.

Упражнения рекомендуется выполнять в исходном положении лежа, сидя, стоя – изолированные упражнения головой вперед, назад, влево, вправо; плечевым поясом, лопатками (поднять, опустить), туловищем (вперед, назад, влево, вправо), руками (вниз, вверх, за спину, на пояс, на голову, к плечам), ногами (сгибание, разгибание, махи, кручения, в стороны).

Упражнения на коррекцию плоскостопия: ходьба по массажным дорожкам (коврикам), ходьба на носочках; катание массажных мячей, гимнастических палок; собирание мелких предметов пальцами ног.

Модуль 2. Работа с родителями

В данный модуль входит работа с родителями, которая проходила в форме бесед в онлайн формате. Поднимались важные темы о регулярных занятиях по лечебной физкультуре, правильному питанию и здоровому образу жизни. Также проходило обучение родителей приемам и упражнениям лечебной физкультуры, для улучшения физического состояния и снятия психологической нагрузки у детей именно в домашней обстановке, когда их ребенок находится на изоляции.

Модуль 3. Игры на развитие координационных способностей

Для данного модуля были подобраны универсальные упражнения со скакалкой и мячом в игровой форме, которые воздействуют в свою очередь на мелкую моторику, а также на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, которые способствует освоению письма, множества бытовых, трудовых и спортивных навыков.

В свою очередь при работе с мячами, которые могут быть разного объема, веса, материала, цвета, либо с надувными, пластмассовыми или деревянными шарами, флажками, лентами, резиновыми кольцами, обручами, гимнастическими палками, кубиками, геометрическими фигурами, которые

вырезаны из картона, пуговицы и др., происходит активизация движений кисти и пальцев рук.

Данный модуль направлен на упражнения, у которых основной метод игровой, также они могут выполняться в разной обстановке, хоть дома, во дворе, на прогулке, вместе с родителями, самостоятельно, а это важно ведь в период самоизоляции необходима доступность упражнений для детей.

Подвижные игры для детей с умственной отсталостью, которые изначально выступают как детская забава и развлечение, дают возможность решить большую часть коррекционно-развивающих задач, а при этом сами дети в процессе игры довольно энергично проявляют свою активность. В подвижной игре объединяются три важных компонента, а именно физическая, умственная нагрузка и эмоциональный тренинг. Все они помогают детям с умственной отсталостью приблизиться к нормальной жизни и освоить элементы социальных навыков и взаимоотношений, в свою очередь развивать личность в целом.

Модуль 4. Коррекция поведения

В модуль входят беседы с испытуемыми о том, как важно соблюдать гигиену и распорядок дня, а также режим сна и отдыха на дистанционном обучении. Снова закрепляли с испытуемыми знания о технике безопасности, правильного поведения на занятиях.

Для умственно отсталых детей важны не только знания, но и необходимо приучать их к режиму двигательной активности и личной гигиене, превращая полезные навыки в привычку.

Модуль 5. Совместные занятия с родителями

Работа в данной модуле была направлена на формирование общения и взаимоотношений испытуемого с родителем, которая включала упражнения на согласование движений в парах, оказание помощи друг другу, совместные действия и т. п.. Совместные занятия с родителями стимулировали подвижность, активность обучающихся с легкой степенью умственной отсталости, развивали способность к сотрудничеству со взрослым. Также

совместные действия создавали условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Каждое занятие состоит из пяти частей (см. Приложение 1):

1. Организационная часть. Приветствие, проверка готовности обучающихся к занятию, создание положительного эмоционального настроя на продуктивную работу.

2. Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие развитию координационных способностей и в подготовке тела к более сложным физическим упражнениям.

3. Основная часть занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия.

4. Рефлексия занятия (подведение итогов). В конце каждого упражнения предполагается рефлексия. Участникам предлагается поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении после всех выполненных физических упражнений.

5. Заключительная часть, прощание. Участникам предлагается поделиться своими мыслями о пройденном занятии (какие упражнения вызвали трудности, а какие наоборот, что нового выполняли и т. п.).

В целом на занятиях по физической культуре решался ряд важных задач для личности обучающегося с легкой степенью умственной отсталости:

- воспитать адекватную оценку своих собственных физических и психических возможностей, преодолеть комплексы неуверенности и неполноценности;
- воспитать осознанное и активное отношение к телесному здоровью и систематически заниматься физической культурой;
- сформировать положительную мотивацию и интерес к физкультурной деятельности;
- сформировать межличностные отношения и коммуникативное поведение;

- воспитать ответственность, инициативу и настойчивость при преодолении трудностей;
- воспитать дисциплину, умение управлять своими эмоциями, подчиняться общим правилам и нормам социального поведения,
- сформировать навыки самовоспитания: самоорганизации, самодисциплины, самооценки, самоконтроля и др.

Данные задачи решались такими методами, как приучение, убеждение, а именно при помощи диалога, совета, мнения, рекомендации, требования. Также важную роль играет личный пример педагога, специальные тренинги, позитивные виды оценивания деятельности (одобрение, похвала, благодарность и т. п.).

Разработка и планирование занятий по развитию координационных способностей на занятиях по физической культуре были проведены в условиях дистанционного режима. Также консультации с родителями по вопросам развития координационных способностей в домашних условиях проходили в онлайн режиме.

Таким образом, на подготовительном этапе была проведена экспертиза имеющейся нормативно-правовой, материально-технической, учебно-методической базы по обучению младших школьников с легкой степенью умственной отсталости, были разработаны методические материалы по развитию координационных способностей.

Далее на практическом этапе формирующего эксперимента был выявлен уровень физического развития младших школьников с легкой степенью умственной отсталости. Были проведены онлайн-занятия с младшими школьниками с легкой степенью умственной отсталости по развитию координационных способностей, а также онлайн-консультации с родителями этих детей. Несмотря на то, что занятия проходили в онлайн формате дети старались вовремя подключаться к онлайн-урокам, выполнять задания и в целом адаптировались к такому виду работы.

По итогу работы можно сделать вывод, что цель программы достигнута, а задачи решены.

3.3. Анализ контрольного эксперимента и полученных результатов

Главной целью данного этапа является определение эффективности реализованной программы развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Задачи:

- провести диагностическое обследование с использованием того же диагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента;
- проследить сдвиг в динамике у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости до начала эксперимента и после;
- установить эффективность реализованной программы развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

В связи с тем, что наше исследование проходило в условиях пандемии Covid-19, мы можем только предположить какие результаты были бы после проведения формирующего эксперимента у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости.

Далее мы опишем, какие результаты исследования могли быть у испытуемых после проведения формирующего эксперимента. Для того чтобы увидеть динамику, мы взяли тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Оценка результатов тестов производилась также путем расчета средней арифметической величины по каждому тесту.

В таблице 5 мы привели примерные итоговые показатели по проведенным тестам, исходя из физического развития испытуемых.

Таблица 7

Статистическая обработка данных испытуемой группы до и после формирующего эксперимента

Тесты	М		Уровень развития координационных способностей (%)					
			Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Бег «змейкой» (баллы)	1,6	1,9	10	20	40	50	50	30
Проба Ромберга (сек)	3,2	3,5	10	20	40	40	50	40
Челночный бег 4 х 9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (сек)	14,14	13,78	10	10	40	40	50	50
«Попади в корзину» – метание мяча в цель с расстояния 2 м (попаданий)	0,7	1,4	20	30	20	50	60	20

Мы можем предположить, что за то время, которое мы работали с испытуемыми, хоть и в онлайн формате, можно проследить улучшения в их физической подготовке (см. Рис. 5). Поэтому мы допускаем тот факт, что уровень развития координационных способностей у большинства испытуемых улучшился.

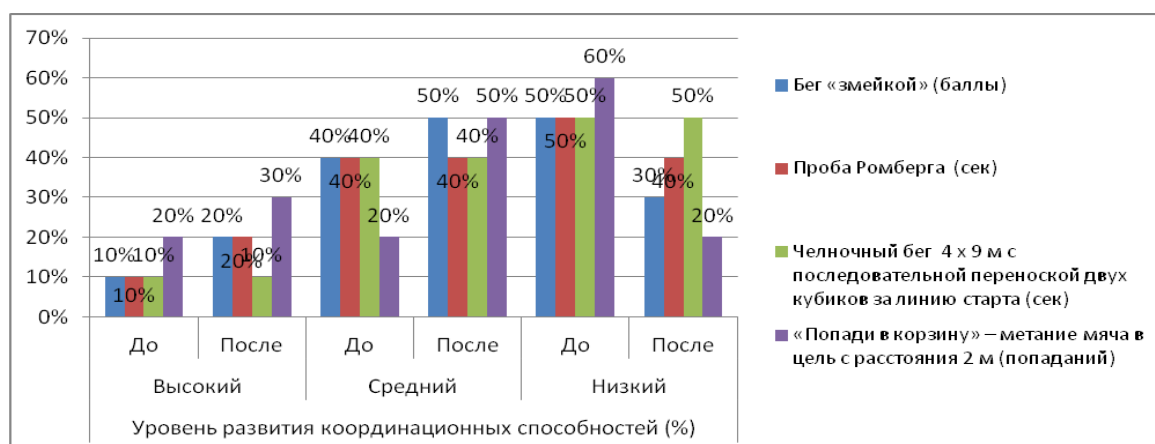


Рис. 5. Динамика развития координационных способностей до и после формирующего эксперимента

Следовательно, уровень развития координационных способностей испытуемых должен был измениться в положительную сторону. Поэтому в таблице 6 уровень развития координационных способностей у большинства детей стал выше.

Также после онлайн бесед с родителями возрос интерес к проблеме физического воспитания детей, в том числе и к проблеме развития координационных способностей.

Таблица 8

Динамика развития координационных способностей до и после формирующего эксперимента

№	Имя	Тест 1: бег «змейкой»				Тест 2: проба Ромберга				Тест 3: челночный бег 4 x 9 м				Тест 4: попади в корзину			
		Баллы		Оценка		Сек		Оценка		Сек		Оценка		Кол-во попаданий		Оценка	
		До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	Михаил	3	3	В	В	7	7	В	В	12	11,5	В	В	3	4	В	В
2	Егор	2	2	С	С	5	5	С	С	13,4	12,9	С	С	2	3	В	В
3	Павел	2	2	С	С	5	6	С	В	13,8	13,4	С	С	0	1	Н	С
4	Юрий	1	1	Н	Н	2	3	Н	С	15,1	14,9	Н	Н	0	1	Н	С
5	Алексей	2	3	С	В	3	3	С	С	13,6	13	С	С	1	2	С	В
6	Светлана	1	1	Н	Н	1	2	Н	Н	14,5	14,2	Н	Н	0	1	Н	С
7	Наташа	1	2	Н	С	2	2	Н	Н	15,2	15	Н	Н	0	0	Н	Н
8	Елена	1	1	Н	Н	1	1	Н	Н	14,8	14,5	Н	Н	0	0	Н	Н
9	Юлия	2	2	С	С	4	4	С	С	13,7	13,3	С	С	1	1	С	С
10	Андрей	1	2	Н	С	2	2	Н	Н	15,3	15,1	Н	Н	0	1	Н	С
ИТОГО:		16	19			32	35			141,4	137,8			7	14		
М		1,6	1,9			3,2	3,5			14,14	13,78			0,7	1,4		

* В – высокая, С – средняя, Н – низкая

Следовательно, мы можем предположить, что разработанная нами программа дала положительные результаты.

Таким образом, данные проведенного нами исследования свидетельствуют о том, что разработанная нами программа координационных способностей у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости дает положительные результаты. Значит, цель исследования достигнута, а гипотеза подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью настоящего исследования было на основе теоретического анализа и полученных данных разработать программу развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

Решая задачи исследования, мы, прежде всего, уточнили, что входит в понятие «умственная отсталость». А, именно, в данное понятие объединены многочисленные и разнообразные формы патологии, различающиеся по миологии, патогенезу, клиническим проявлениям, времени возникновения и особенностям протекания. Общий объединяющий их признак состоит в недоразвитии познавательной сферы, абстрактного мышления, процессов обобщения в сочетании с инертностью психических процессов, что играет немаловажную роль и на уроках физкультуры. Целью воспитания и обучения детей с умственной отсталостью является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни.

Также в данной работе мы раскрыли понятие «абилитация». Абилитация входит в систему лечебно-педагогических мероприятий, которая имеет цель предупредить и лечить патологические состояния у детей в раннем возрасте, когда они еще не адаптировались к социуму, следовательно, не имеют возможность в полном объеме трудиться, учиться и быть полезным для общества.

Анализ литературы показал, что при подборе средств для развития координационных способностей у обучающихся с легкой степенью умственной отсталости важно обращать внимание на особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, а также, насколько трудно воспринимается учебный материал.

Следовательно, мы выделили определенные дидактические правила, на которые опирались в своей работе, а именно иметь необходимый запас легких упражнений для дальнейшего усложнения, во время выполнения физических упражнений побуждать к словесной регуляции и стимулировать наглядно-образное мышление, стараться разными способами воздействовать на познавательную деятельность детей с умственной отсталостью. Также во время работы обращать внимание на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка с легкой степенью умственной отсталости. В свою очередь не забывать, что упражнения в игровой форме даются детям легче и развивают ассоциативную память.

В эмпирической части работы подробно освещена процедура исследования на базе ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». В исследовании принимали участие 10 обучающихся 8 – 9 лет с легкой степенью умственной отсталости.

Исследование проводилось в два этапа. Первичная диагностика была проведена до начала формирующего эксперимента. На формирующем этапе опытно-экспериментальной деятельности с учетом данных констатирующего эксперимента, а также на основе проведенного теоретического анализа, нами была разработана и апробирована программа развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре. На этапе контрольного эксперимента был реализован комплекс методов для оценки эффективности нашей программы. Для этого был применен тот же диагностический инструментарий, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Проанализировав результаты, достигнутые после внедрения нашей программы, можно с уверенностью сказать, что выдвинутая нами гипотеза исследования о том, что развитие координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной

отсталости повлечет за собой рост показателей двигательных способностей, повысит эффективность процесса физического воспитания, а также уровень социальной адаптации данной категории детей, подтвердилась.

Подводя итог, следует отметить, что нарушение интеллекта у ребёнка с умственной отсталостью почти всегда сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Коррекция двигательных нарушений средствами адаптивной физической культуры является важным направлением учебно-воспитательной работы, поскольку движение неотделимо от познания окружающего мира, овладения речью, развития познавательной деятельности и воспитания личности ребёнка.

Таким образом, цель исследования реализована полностью, задачи, поставленные в работе, решены.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, Л.И. Специальная педагогика / Л. И. Аксенова ; под ред. Н. М. Назаровой. – М. : Академия, 2002. – 400 с.
2. Астафьев, Н. В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н. В. Астафьев, А. С. Самыличев. – Омск : СибГАФК, 1997. – 136 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 128 с.
4. Бабенкова, Р. Д. Пути исправления дефектов моторики и физического развития учащихся младших классов вспомогательной школы средствами физического воспитания / Р. Д. Бабенкова. – М. : Педагогика, 1963. – 96 с.
5. Бадалян, Л. О. Невропатология / Л. О. Бадалян. – М. : Просвещение, 1982.
6. Барабаш, О. А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида / О. А. Барабаш ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2007. – 172 с.
7. Баряева, Л. Б. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта : Программы, методические рекомендации / Л. Б. Баряева, И. М. Бгажнокова [и др.]. – Псков, 1999. – 218 с.
8. Башмакова, С. Б. Психология нарушенного развития с основами организации коррекционной помощи / С. Б. Башмакова. – Киров : ВятГГУ, 2007. – 101 с.
9. Бгажнокова, И. М. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / И. М. Бгажнокова [и др.]. – М. : Владос, 2010. – 338 с.

10. Бебриш, Э. П. Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся / Э. П. Бебриш // Дефектология. – М., 1976. – № 4. – С. 29-32.
11. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
12. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген.– М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
13. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : ФиС, 1987. – 144 с.
14. Бородулина, С. Ю. Коррекционная педагогика. Психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников / С. Ю. Бородулина.– Ростов-н/Д. : Феникс, 2004.
15. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. – М. : Аграф, 1997. – 247 с.
16. Визель, Т. Г. Основы нейропсихологии / Т. Г. Визель. – М. : АСТ, 2005.
17. Виноградова, А. Д. Практикум по психологии умственно отсталого ребенка / А. Д. Виноградова. – М. : Просвещение, 1985. – 144 с.
18. Власова, Т. А. О детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. – М., 2000. – 103 с.
19. Волков, В. М. К проблеме развития двигательных способностей / В. М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5. – С. 41-48.
20. Воронкова, В. В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе / В. В. Воронкова. – М. : Школа-Пресс, 1994. – 478 с.
21. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – СПб. : ЛАНЬ, 2003. – 54 с.
22. Гаврилушкина, О. П. Воспитание и обучение умственно отсталых дошкольников/ О. П. Гаврилушкина, Н. Д. Соколова.– М. : Просвещение, 1985. – 72 с.

23. Гатев, В. А. Развитие зрительно-двигательной координации в детском возрасте / В. А. Гатев. – М. : София, 1973. – 154 с.
24. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта / И. Ю. Горская, Т.В. Синельникова. – Омск : СибГАФК, 1999. – 114 с.
25. Горская, И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / И. Ю. Горская, Л. А. Суянгулова. – Омск : СибГАФК, 2000.
26. Грабенко, Т. Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2002. – 169 с.
27. Дмитриев, А. А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А. А. Дмитриев. – М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 67 с.
28. Дмитриев, А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. – Красноярск, 1987. – 152 с.
29. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. А. Дмитриев. – М. : АКАДЕМИЯ, 2002. – 176 с.
30. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Дубровский. – М. : Владос, 2003. – 512 с.
31. Дульнев, Г. М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе / Г. М. Дульнев, Т. А. Власова, В. Г. Петрова. – М. : Просвещение, 1981. – 176 с.
32. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения / С. П. Евсеев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2014. – 298 с.
33. Забрамная, С. Д. Отбор умственно отсталых детей в специальные учреждения / С. Д. Забрамная. – М. : Просвещение, 1988. – 94 с.

34. Забрамная, С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей / С. Д. Забрамная. – М. : Просвещение, 1995. – 199 с.
35. Занков, Л. В. Психология умственно отсталого ребенка / Л. В. Занков. – М., 1988. – 241 с.
36. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 45с.
37. Карабапова, О. А. Игра и коррекция психического развития ребенка / О. А. Карабапова. – М., 1997. – 129 с.
38. Катаева, А. А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников / А. А. Катаева, Е. А. Стреблева. – М., 1993. – 239 с.
39. Козленко, Н. А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы / Н. А. Козленко // Дефектология. – 1991. – № 2. – 43 с.
40. Колтаков, Л. С. Об особенностях и взаимодействиях некоторых проявлений способностей, овладения новыми двигательными действиями в школьном возрасте / Л. С. Колтаков, Л. П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. – 1975. – 243 с.
41. Конституция Российской Федерации : [принята всенар. голосованием 12 дек. 1993 г.] / под ред. С. Асташова. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2020. – 63 с.
42. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвящение, 2014. – 127 с.
43. Кузнецова, З. И. Возрастные особенности развития физических способностей / З. И. Кузнецова. – М., 2006.
44. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте / В. В. Лебединский. – М. : Академия, 2003. – 211 с.
45. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н. Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 115 с.

46. Лопухина, И. Л. Логопедия. Ритм. Речь. Движение / И. Л. Лопухина. – СПб. : Дельта, 1997. – 105 с.
47. Лурия, А. Р. Умственно отсталый ребенок / А. Р. Лурия. – М. : АПН, 1960. – 215 с.
48. Маллер, А. Р. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта / А. Р. Маллер, Г. В. Цикото. – М. : АСТ, 2001. – 218 с.
49. Маринчева, Г. С. Умственная отсталость. Руководство по психиатрии / Г. С. Маринчева, М. Ш. Вроно ; под ред. А. С. Тиганова. – М. : Медицина, 1999. – 55 с.
50. Нарзулаев, С. Б. Адаптивное физическое воспитание: учебное пособие / С. Б. Нарзулаев, В. Ф. Пешков. – Томск, 2002. – 210 с.
51. Об образовании : федер. закон / под ред. В. Усанова. – М. : Эксмо-Пресс, 2020. – 224 с.
52. Певзнер, М. С. Дети-олигофрены / М. С. Певзнер. – М. : Изд. АПН, 1959. – 160 с.
53. Петрова, В. Г. Психология умственно отсталых школьников : учебное пособие / В. Г. Петрова, И. В. Белякова. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
54. Петрова, В. Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов / В. Г. Петрова. – М., 1969. – 215 с.
55. Плешаков, А. Н. Исследование учащихся вспомогательной школы и коррекционная работа на уроке физической культуры : автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / А.Н. Плешаков. – Воронеж, 1975. – 181 с.
56. Рубинштейн, С. Я. Психология умственно отсталого школьника / С. Я. Рубинштейн. – М., 1986. – 113 с.
57. Рубцова, Н. О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта / Н. О. Рубцова. – М. : РГАФК, 1995. – 47 с.

58. Сапин, М. П. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М. П. Сапин, В. И. Сивоглазов. – М. : Академия, 1997. – 405 с.
59. Сермеев, Б. В. Формирование двигательных способностей у аномальных детей: к итогам десятилетних исследований / Б. В. Сермеев, М. Н. Фортунатов // Дефектология. – М., 1980. – № 4. – С. 36-44.
60. Слепович, Е. С. Работа с детьми с интеллектуальной недостаточностью / Е. С. Слепович, А. М. Полякова. – СПб. : Речь, 2008. – 246 с.
61. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов. – М. : Владос-Пресс, 2002. – 286 с.
62. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия Пресс, 2001. – 345 с.
63. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 55 с.
64. Черник, Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. – М., 1997. – 165 с.
65. Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – М. : Академия, 2006. – 208 с.
66. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2001. – 95 с.
67. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова ; под ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.

68. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / под. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

69. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушениями интеллекта / Л. М. Шипицына. – СПб. : Дидактика Плюс, 2002. – 120 с.

70. Шиф, Ж. И. Особенности умственного развития учащихся вспомогательной школы / Ж. И. Шиф. – М. : Просвещение, 1965.

Конспекты онлайн-занятий

План-конспект онлайн-занятия на растяжку мышц спины

Цель: укрепление мышц спины.

Задачи:

1.Коррекционно-образовательные:

- определить навыки выполнения упражнений;
- закрепить навыки комплекса упражнений;
- активизировать познавательную деятельность.

2.Коррекционно-развивающие:

- формировать правильную осанку;
- способствовать коррекции и развитию зрительного и слухового

восприятия;

- формировать и развивать навык самоконтроля.

3.Коррекционно-воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать желание активно работать на занятии.

Ход онлайн-занятия

1.Организационная часть.	Приветствие. Проверка готовности обучающихся к уроку, создание эмоционального настроя на изучение новых упражнений.
2.Разминка.	<p>Упражнения для подготовки тела к занятию:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба на носках, фиксация стойки на носках; ▪ ходьба с поворотами, наклонами, круговыми движениями головы; ▪ чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360°; ▪ танцевальные шаги вальса, польки; ▪ стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге; то же, без опоры; ▪ прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке, на месте, с продвижением, поворотами; выпрыгивание вверх с устойчивым фиксированным приземлением;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ махи ногами вперед, назад, в стороны, с фиксацией конечного положения – поза «ласточки» (у опоры, без опоры); ▪ вращение тела вокруг вертикальной оси (в висе на кольцах или перекладине); ▪ ходьба по скакалке, руки в стороны; ▪ жонглирование предметами (подбрасывание и ловля 1-2 теннисных мячей), стоя на месте и в движении; <p>балансирование на уменьшенной площади опоры (нарисованном коридоре, скакалке, лежащей на полу).</p>
3.Основная часть занятия.	<p>- Сейчас мы с вами выполним упражнения для нашей спины.</p> <p>Упражнения на растяжку мышц спины:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя, ноги вместе, наклоны вперед, к носкам; 2. Сидя, ноги врозь, наклоны вперед к правой ноге, затем к левой ноге; 3. «Маленькая бабочка». Сидя, стопы соединить, развести колени в стороны как можно шире. Спина прямая. 4. «Большая бабочка». Лёжа, ноги вверх, развести прямые ноги в стороны как можно шире, помогая руками. Затем ноги соединить, опустить на пол. 5. «Наклоны в стороны». Сидя «по-турецки», наклониться в правую сторону, левая рука над головой, правая сбоку в упоре, то же в другую сторону. 6. «Выгляни в окошко». Сидя «по-турецки», сделать круглое «окошко» с помощью рук. Движение головой вперед-назад. 7. «Коснись ухом плеча». Сидя «по-турецки». Движение головой вправо-влево. 8. «Цветок тянется к солнцу». Сидя «по-турецки», ладони соединить на уровне лица. <p>Медленно поднимать руки вверх и развести согнутыми в стороны так, чтобы локти смотрели вниз, а ладони вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. «Бумеранг». Лёжа, завести ноги за голову. 10. «Стрела». Сидя «по-турецки», руки вверх. Ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой руки, потянуться вверх. <p>- В конце нашего занятия выполним гимнастику для глаз. Наши глаза надо не только беречь, но и делать профилактику для их здоровья.</p> <p>Гимнастика для глаз «На море»</p> <p>- Чертим указательным пальцем как карандашом, глаза сопровождают кончик пальца.</p> <p>(испытуемые выполняют гимнастику вместе с педагогом в кругу, сидя на ковре, ноги скрестить)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Чертим линию горизонта «на море» справа- налево и обратно (несколько раз). 2. Рисуем «лодочку» - полукруг внизу справа-налево и обратно (следим глазами). 3. Рисуем «радугу» - полукруг вверх. 4. Рисуем «солнышко» (круг). <p>Указание: расслабиться, спокойный вдох-выдох.</p>

4.Рефлексия занятия (подведение итогов).	- Быстро потянулись и мне улыбнулись. - Ребята, понравился ли вам урок? - Что интересного было на уроке? - Что было для вас трудно? - Что больше всего понравилось?
5.Заключительная часть, прощание.	(похвалить всех учеников) «Мне очень понравилось, как вы выполняете упражнения, с вами было очень приятно работать. Занимайтесь и любите физкультуру!»

План-конспект онлайн-занятия «Гигиена и распорядок дня»

Цель: сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Задачи:

1.Коррекционно-образовательные:

- расширять кругозор детей о предметах личной гигиены, чистоте и аккуратности;
- познакомить с понятиями «предметы личной гигиены» и «средства личной гигиены»;
- прививать умение правильно распределять время на работу и отдых.

2.Коррекционно-развивающие:

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- прививать навыки здорового образа жизни,
- развивать гигиенические навыки: мытьё рук, чистка зубов, еженедельное купание

3.Коррекционно-воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- воспитывать гигиенические навыки.

Ход онлайн-занятия

1.Организационная часть.	Приветствие. Проверка готовности обучающихся к уроку, создание эмоционального настроения на занятие.
2.Разминка.	Упражнения для подготовки тела к занятию: <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба на носках, фиксация стойки на носках; ▪ ходьба с поворотами, наклонами, круговыми

	<p>движениями головы;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ чередование ходьбы вперед и назад с поворотами на 180 и 360°; ▪ танцевальные шаги вальса, польки; ▪ стоя у опоры, сохранение равновесия при наклонах назад, вперед, в стороны, стоя на одной ноге; то же, без опоры; ▪ прыжки на двух ногах, на одной ноге, на скакалке, на месте, с продвижением, поворотами; выпрыгивание вверх с устойчивым фиксированным приземлением; ▪ махи ногами вперед, назад, в стороны, с фиксацией конечного положения – поза «ласточки» (у опоры, без опоры); ▪ вращение тела вокруг вертикальной оси (в висе на кольцах или перекладине); ▪ ходьба по скакалке, руки в стороны; ▪ жонглирование предметами (подбрасывание и ловля 1-2 теннисных мячей), стоя на месте и в движении; <p>балансирование на уменьшенной площади опоры (нарисованном коридоре, скакалке, лежащей на полу).</p>
3.Основная часть занятия.	<p>- Сейчас мы с вами поговорим о гигиене.</p> <p>- Что такое гигиена?</p> <p>- Какие правила гигиены вы знаете?</p> <p>- Как часто надо мыть руки?</p> <p>- Как часто надо ходить в баню или душ?</p> <p>- Какие вещи вы берете с собой в баню или душ?</p> <p>Рассказ учителя:</p> <p>«Для того, чтобы содержать свое тело в чистоте недостаточно просто споласкивать тело водой, она не смывает грязь, поэтому люди используют различные предметы и средства личной гигиены. Предметы личной гигиены потому и называются «личными», что пользуется им один человек, не принято брать мочалку, зубную щетку, расческу или носовой платок другого человека, так можно заразиться неприятными болезнями. А средства личной гигиены доступны всем членам вашей семьи - мы моем руки одним мылом, пользуемся одной туалетной бумагой, можем чистить зубы одной пастой. Различные средства нужны для того, чтобы смывать с тела различные потожировые выделения, грязь.»</p> <p>- А теперь назовите мне предметы и средства личной гигиены, которые могут быть только личными. (полотенце, зубная щетка, носовой платок, мочалка).</p> <p>- Теперь предметы и средства личной гигиены, которыми может пользоваться вся семья? (мыло, шампунь, зубная паста, туалетная бумага).</p> <p>- Сегодня мы еще с вами говорить о режиме дня. Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать.</p> <p>Они ходят, но не спят Всем о времени твердят, Когда спать, когда вставать можно погулять... (часы)</p>

	<p>Обратить внимание детей на часы.</p> <p>- Какое время они показывают, в каждой ситуации. (высказывания детей).</p> <p>Рассказать детям о том, что наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит? (высказывание детей)</p> <p>Посасывает в желудке, урчит в кишечнике и т. д.</p> <p>Помощь детям в высказывании о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта.</p> <p>Это ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать.</p> <p>Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело? (высказывание детей) .</p> <p>А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».</p> <p>Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок-организм рассердится, поссорится с вами.</p> <p>Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.</p> <p>Вопросы к детям:</p> <p>- Соблюдаете ли вы режим дня сейчас, когда не нужно ходить в школу?</p> <p>Какой режим дня у вас сейчас?</p> <p>Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?</p> <p>Когда это бывает?</p> <p>При ответах детей педагог объясняет детям, что не нужно очень долго проводить времени у телевизора, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка) .</p> <p>Вывод: Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.</p>
4.Рефлексия занятия (подведение итогов).	<p>- Вы наверное устали, поэтому быстро потянулись и мне улыбнулись.</p> <p>- Ребята, понравился ли вам урок?</p> <p>-Что интересного было на уроке?</p> <p>-Что было для вас трудно?</p> <p>- Что больше всего понравилось?</p>
5.Заключительная часть,	(похвалить всех учеников)

прощание.	- Мне очень понравилось, как вы отвечаете на мои вопросы, с вами было очень приятно работать. Надеюсь, что теперь вы будете более тщательно следить за гигиеной и своим распорядком дня.
-----------	--

СПРАВКА
О результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе
Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы	Утц Анна Сергеевна
Факультет, кафедра, номер группы	Институт специального образования, кафедра теории и методики обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, группа ОТРсОВЗ-1801z
Название работы	«Комплекс абилитационных мероприятий по развитию координационных способностей у обучающихся младших классов с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре»
Процент оригинальности	57

Дата 22.01.2021

Ответственный в
подразделении


(подпись)

Покрас Е.А.
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбукс"; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт специального образования

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
О ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

Обучающийся: Утц Анна Сергеевна

Профиль подготовки «Образовательные технологии реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Группа ОТРсОВЗ-1801z группы

Тема ВКР Комплекс абилитационных мероприятий по развитию координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре

Качества выпускника, выявленные в ходе его работы над ВКР:

готовность *высокий уровень профессиональной подготовки, подтвержденный опытом работы*

самостоятельность *работа выполнена самостоятельно*

ответственность *проявлена на высоком уровне*

умение организовать свой труд *организованность хорошая*

добросовестность *не вызывает нареканий*

систематичность работы *систематична и целенаправленна*

иные качества (добавить при наличии) _____

Характер отношения к работе над ВКР:

личный вклад в обоснование выводов и предложений *работа написана на материале, редко становящемся специальным предметом исследования и опирается на личный опыт работы в коррекционной школе*

соблюдение графика выполнения работы *график выполнения работы соблюдался*

сложности (трудности) работы над ВКР, способы их преодоления **были вызваны рождением в ходе обучения ребенка и успешно преодолевались**

Иное (при наличии) _____

Вывод о возможности / невозможности допуска ВКР к защите:

Работа получила в ходе предзащиты оценку «отлично» и, безусловно, может быть допущена к защите

Ф.И.О. руководителя ВКР: Кубасов А.В. Уч. звание: профессор

Уч. степень: доктор филол. наук

Должность зав. кафедрой кафедры теории и методики обучения лиц с ОВЗ

Подпись: _____

Дата 26.01.2021

РЕЦЕНЗИЯ НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ

Обучающийся: Утц Анна Сергеевна

Профиль подготовки: «Образовательные технологии реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья», 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование

Группа: ОТРсОВЗ-1801з

Тема ВКР: Комплекс абилитационных мероприятий по развитию координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре

Характеристика работы:

Актуальность избранной темы определяется сложностью разработки, организации и определения содержания абилитационных мероприятий по развитию координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Содержание работы соответствует теме и целевой установке, т.к. полностью раскрывает все аспекты выбранной для исследования проблемы.

Полнота и качество разработки темы обусловлены достижением цели и реализацией задач теоретического и практического исследования при помощи грамотно подобранных диагностических и коррекционных методик, эффективность которых доказана в ходе всего исследования.

Анна Сергеевна Утц продемонстрировал **умение работать с информационными источниками** достаточно грамотным сравнительным анализом теоретических данных, позволяющим четко определить терминологический аппарат исследования.

Качество эмпирического исследования определяется реализацией всех этапов педагогического эксперимента и обоснованными выводами качественного и количественного анализа результатов констатирующего, обучающего и контрольного этапов эксперимента.

Логика и системность представления теоретического и практического материала заслуживает положительной оценки, поскольку свидетельствует о глубоком знании исследуемого материала. Однако **грамотность** автора свидетельствует о небрежности в оформлении материалов исследования: в работе много грамматических и пунктуационных ошибок (стр. 4, 19, 27, 41 и др.)

Представленные к защите материалы могут быть рекомендованы к использованию в практической деятельности педагогов инклюзивного образования и педагогов-дефектологов.

Анализ работы позволяет сделать выводы о сформированности основных базовых компетенций на продвинутом уровне.

Вопросы и замечания:

1. Сформулируйте методы исследования, которые не определены во Введении.
2. Заглавия параграфов 3 Главы в Содержании не соответствуют названиям в тексте.
3. Каким образом разработанная вами программа развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости соотносится с программным материалом АООП, реализуемой вашим образовательным учреждением?

Вывод о возможности/невозможности допуска ВКР к защите, рекомендуемая оценка: ВКР Анны Сергеевны Утц может быть допущена к защите и заслуживает **ВЫСОКОЙ** оценки.

Ф.И.О. рецензента ВКР: **Л.В.Христолюбова**

Уч. звание: канд. филол. наук

Уч. степень: доцент

Должность: доцент кафедры теории и методики обучения лиц с ОВЗ

Подпись: _____ Дата: 21 января 2021

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы».

РЕЦЕНЗИЯ

на магистерскую диссертацию

студента заочной формы обучения Уральского государственного педагогического университета УРГПУ, Института специального образования ИСО, профиль «Образовательные технологии реабилитации и абилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья», Утц Анны Сергеевны на тему:

«КОМПЛЕКС АБИЛИТАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Актуальность данной работы обусловлена тем, что умственная отсталость из всех функциональных отклонений здоровья человека считается наиболее распространенным и тяжелым дефектом. Тема привлекательна не только актуальностью, но и полезностью для сегодняшнего дня, так как от эффективности внедрения комплекса в рабочую программу по физической культуре зависит повышение качества успеваемости обучающихся.

Целью исследования является разработка программы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по физической культуре.

Новизной исследования является разработка и описание программы развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости на занятиях по

физической культуре, которая может быть использована педагогами по адаптивной физической культуре в школе.

Практическая значимость исследования заключается в накоплении опыта, касающегося особенностей данного контингента обучающихся, на основании которого возможно в перспективе составление методических рекомендаций для руководителей дошкольных, школьных образовательных учреждений, а так же реабилитационных центров и центров досуга для детей с умственной отсталостью.

Магистерская диссертация полностью соответствует предъявляемым требованиям. Она содержит три основные части (теоретическую, аналитическую и проектную), а также введение, выводы и предложения, список использованной литературы. Все части логически связаны между собой и с темой работы. В рамках практической части выпускной квалификационной работы автором разработан и реализован комплекс реабилитационных мероприятий по развитию координационных способностей у обучающихся младших классов. Представленная магистерская диссертация является самостоятельным исследованием, оформленным надлежащим образом. Объём работы составляет 96 страниц компьютерного текста. Работа написана научным языком, замечаний по изложению материала и стилю нет, в работе прослеживается логическая последовательность.

Магистерская диссертация в целом соответствует предъявляемым требованиям и может быть рекомендована для защиты перед Государственной аттестационной комиссией. Выполненная работа заслуживает высокой оценки.

Директор

Педагог наставник



Е. Г. Минаева

А. А. Гридчин

М.П.